

ANO(s)

4º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

## Movimento e Locomoção

### Atividades/ Desafios

#### 1. Aquecimento

- Saltitar;
  - Joelhos acima alternadamente;
  - Calcanhares ao rabo;
  - Rodar braços á frente;
  - Rodar braços para trás;
- Fazer 2x esta série de exercícios**

#### 2. Desafio Contrarrelógio

- Neste exercício vais competir contigo mesmo! Coloca algo que identifique o início e o fim de um percurso escolhido por ti (com meias, brinquedos, livros, etc.), pode ter o tamanho que quiseres. Deves ter alguém que te ajude a contar o tempo que demoras a ir do início ao fim do percurso, com um relógio ou um telemóvel. Por fim, deves ir de um ponto ao outro do percurso de diferentes formas e contar o tempo, quando acabares repete e vê se consegues fazer melhor! Faz de diferentes formas:

- Caranguejo - mãos e pés no chão e barriga para cima; Exemplo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=potbQvTZtPk>
- Cão - mãos e pés no chão e barriga para baixo;
- Elefante - mãos e pés no chão, barriga para baixo e sempre que andas com o braço direito, tens de andar com a perna direita. Igual para o lado esquerdo.
- Rastejar.

#### 3. Retorno à Calma

- Chegámos ao final da aula! Procura um lugar confortável e sossegado para te deitares. Deita-te de barriga para cima e fecha os olhos. Enquanto tiveres de olhos fechados pensa nos exercícios que fizeste hoje e imagina-te a fazê-los da melhor forma possível.  
Realiza este exercício numa duração mínima de 1 minuto e máxima de 5.



**Nota: Sempre que te estiveres a divertir num exercício não te limites ao tempo que aqui está escrito, continua até achares que não queres mais.**