

ANO(s)

1.º / 2.º / 3.º / 4.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Raquetas



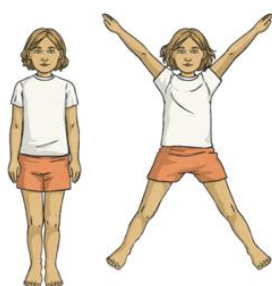
1. Aquecimento

Recomenda-se que para além de estarem equipados como estão nas aulas de atividade física e desportiva, que escolham também um espaço na vossa casa que não tenha muitos objetos por perto, para não se magoarem e assim realizarem a aula em segurança.

Aquecimento:

Realiza cada um dos exercícios propostos durante 30 segundos e quando chegares ao último (3º exercício) repetes mais uma vez todos os exercícios durante o mesmo tempo:

1º Exercício - Polichinelo ou Jumping jacks



2º Exercício - Skipping alto (joelho até a altura da cintura)





ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



3º Exercício - Skipping atrás (calcanhares tocam no rabinho)



2. Raquetas

Agora realiza os desafios, se não tiveres raquete podes por exemplo usar a tampa de uma tupperware ou com um cartão desenhares uma raquete utilizando como molde uma frigideira, a bola podes também fazer com papéis.

1º Desafio - Andar sem deixar a bola cair



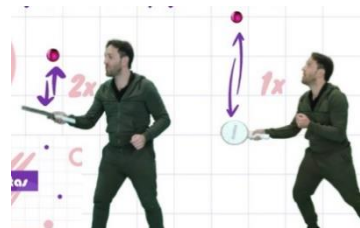
2º Desafio - Realiza pequenos toques



3º Desafio - Toques como as duas faces



4º Desafio - 2 toques pequenos + 1 maior





ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



5º Desafio - 1 toque após ressalto



6º Desafio - Lança a bola e receber sem ressalto



7º Desafio - Toques para a parede



8º Desafio - Toques para parede com ressalto no chão



9º Desafio - Diferentes toques + acertar num alvo (ex. balde)



3. Alongamentos

Agora que já terminaste a aula realiza os seguintes exercícios:

1º Exercício - Senta-te no chão, com as pernas em extensão (esticadas) tenta tocar com as tuas mãos nos pés. Deves também esticar os teus pés.



2º Exercício - Sentado no chão, com uma perna fletida (dobrada) e outra em extensão (esticada), alcança com as tuas duas mãos o pé da perna que está em extensão. Repete o exercício com a outra perna.



3º Exercício - De pé, com as pernas em extensão (esticadas) e unidas, coloca os braços fletidos atrás da cabeça e empurra com a tua mão o cotovelo do outro braço. Repete o exercício com o outro braço.





4º Exercício - De pé, flete (dobra) uma das pernas atrás, agarrando com a mão do lado da perna fletida o pé, de forma ao calcanhar tocar no rabinho. Mantém o tronco direito e a perna que está no chão em extensão (esticada). Repete o exercício com a outra perna.

