

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. Basquetebol Improvisado

- Arranja alguma coisa para fazer de cesto (um balde, o cesto da roupa, etc.). Quando tiveres o cesto pronto escolhe uma distância do mesmo que aches adequada ao teu nível de perícia. Vê quantas vezes consegues lançar sem falhar! Tens vários níveis de lançamento que podes escolher. Escolhe os que quiseres e tenta ver quantos cestos fazes sem falhar.

- Nível 1 - De frente para o cesto e com a mão mais forte;
- Nível 2 - De frente para o cesto e com a mão mais fraca;
- Nível 3 - Por baixo das pernas;
- Nível 4 - Na posição de caranguejo (como no exercício anterior);
- Nível 5 - De costas para o cesto.

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.