

ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Saltitão



Tarefas

1. Saltitão

Material:

- 1 Cabo de vassoura/esfregona
- Muita energia nas pernas

Aquecimento

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar e não te esqueças de te equipar. Para aqueceres convida os teus familiares e façam o jogo das cadeiras, podem em vez de cadeiras usar almofadas, coloca as tuas músicas favoritas a tocar e tenta ser o mais rápido a sentar-te na almofada.

Pede a um familiar para deslizar no chão o cabo, deslizando da direita para a esquerda e da esquerda para a direita. (efeito de pêndulo na horizontal)



1. Saltar com os dois pés.



2. Saltar com um pé (esq. e dir.)



ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



Experimenta e explora diferentes formas de saltar à tua escolha!!!!

Experimentares com alturas diferentes!!!!

E com o pêndulo mais rápido!!

Não te esqueças é que o objetivo do jogo é não seres tocado pelo pêndulo!!!!

Diverte-te!!!!