

ANO(s)

3º

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. 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.



4. 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. Por exemplo, imagina-te a marcar mais cestos do que o que conseguiste marcar e observa os gestos do teu corpo da forma mais perfeita que conseguires.

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.