

ANO(s)

2º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

## Título/Tema(s) da Proposta:

### Arrumar Brinquedos



### Preparação/Aquecimento

Para este jogo precisas de 2 alguidares/baldes/caixas/cestos com cerca de 2 metros de distância um do outro. Agora precisas de arranjar 10 objetos diferentes, podem ser brinquedos, peluches, livros ou garrafas, garante apenas que não há nada que se possa partir, e coloca-os num dos baldes. Para aquecer só tens de transportar os 10 objetos, um de cada vez, para o outro balde, o mais rápido que conseguires.

### Arrumar os brinquedos

Neste jogo só tens de transportar os objetos de um balde para o outro, um de cada vez, no entanto, fazê-lo como no aquecimento é demasiado fácil para ti, por isso vamos criar algumas regras para ser mais desafiante, que deves cumprir cada vez que transportas os 10 objetos:

1. Tens de manter as mãos fechadas para transportares cada objeto;
2. Só podes utilizar os cotovelos para transportares cada objeto;
3. Só podes utilizar os joelhos para transportares cada objeto;
4. Transporta cada objeto entre os pés, saltitando;
5. Transporta cada objeto entre os pés, arrastando-os;
6. Transporta cada objeto na barriga, deslocando-te com os pés e as mãos;
7. Transporta cada objeto nas costas, rastejando de barriga;
8. Transporta cada objeto entre os pés, mas não podes tocar com os pés no chão.
9. Transporta os objetos utilizando outras formas criativas e divertidas que te venham à cabeça.

### Alongamentos

Agora que terminaste o jogo de arrumar os brinquedos, estás na altura de arrumar os brinquedos a sério, mas tu tens muito pouca energia e já só te consegues mexer em câmara lenta.

#AECemCasa  
ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL

