

ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Título/Tema(s) da Proposta

Brincando com a bola



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aquecimento

Começa por ires a correr ao teu quarto buscar 8 peluches, deves trazê-los por exemplo, do teu quarto para a sala, tenta faze-lo o mais rápido que conseguires sem te magoar.

2. Brincando com a bola

Agora com um peluche ou com uma bola realiza os seguintes exercícios:

- Parado deves atirar o objeto que escolheste ao ar e agarrar sem que este toque no chão;
- Lançar o objeto para um adulto e receber de volta sem deixar tocar no chão;
- Lançar o objeto à parede e agarrar sem tocar no chão;
- Lançar o objeto a um alvo fixo (ex: balde do lixo, alguidar, etc.);
- Caminhar lançando o objeto ao ar e agarrar sem que este toque no chão.

3. Alongamento

Volta a colocar no teu quarto todos os peluches mas desta vez deves faze-lo a andar calmante.