

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. Percurso de coordenação Motora

Material necessário: 3 Garrafões ou garrafas;

Desafios:

- 1º: Montar os 3 garrafões afastados com dois passos bem grandes teus. Escolhe o ponto de partida do percurso.
- 2º: Da partida, corre toca no primeiro Garrafão e volta á partida; corre toca no segundo garrafão volta a partida; corre toca no terceiro Garrafão volta a partida;
- 3º: Na partida faz dez polichinelos (afasta braços e pernas ao mesmo tempo) e depois repete o 2º desafio.
- 4º: Na partida, corre toca no primeiro Garrafão volta a partida a correr de marcha atrás; corre toca no segundo garrafão volta a partida a correr de marcha atrás; corre toca no terceiro Garrafão volta a partida a correr de marcha atrás;

DICA: Convida alguém para fazer contigo (Pai, Mãe, irmão) e vê quem faz o percurso mais rápido. Se quiseres filma e partilha connosco.

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. Por exemplo, imagina-te a fazer o percurso em menos tempo do que o que tu conseguiste 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. Após a aula terminar debes lavar bem as mãos.