



Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Plano de trabalho		AECS	
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
<p>A. Jogos</p> <p>B.1 <u>Jogo do salto da corda</u> Saltar à corda em grupo de três elementos, podendo fazê-lo com amigos ou familiares, na rua ou num campo.</p> <p>B.2 <u>Jogo do mata</u> Tentar acertar no alvo/colega.</p>	<p>Aquecimento Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores e membros superiores. Tocar com as palmas das mãos no chão e saltar o mais alto possível. Correr no mesmo sítio com a máxima velocidade possível.</p> <p>1º Jogo do salto da corda: Os alunos/crianças colocam-se em grupos de três. Dois balançam a corda e o terceiro elemento salta.</p> <p>2º Executam o mesmo exercício (corda) trocando de posições.</p> <p>3º Jogo do Mata: os alunos encontram-se distribuídos pelo espaço. O professor/adulto tem uma bola, ao seu sinal atira a bola ao ar. O aluno que apanhar a bola conta três passos e pode matar os seus colegas/amigos. Quem é atingido pela bola sai do jogo. Quem apanha a bola pode “matar” novamente.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Três elementos• Três ou quatro elementos	<ul style="list-style-type: none">• Fato de treino e ténis• Cordas• Bola

Professor: Jonas Fernandes

**Associação de Pais e Encarregados de Educação do
Agrupamento de Escolas Ordem Sant'ago**