

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?
Prontos para uma atividade divertida?

Jogo dos 10 Segundos

Materiais Necessários:

- Roupa desportiva ou confortável;
- Um lugar espaçoso;
- Ajuda de 1 adulto;
- Um cronómetro;
- Uma garrafa de água.

Não te esqueças que **é muito importante ficares hidratado**, para isso basta andares com uma **garrafa de água** e no meio dos exercícios e sempre que acabares a atividades **deves beber muita água** para **ficares saudável e hidratado**.

Faz isto que o teu corpo vai agradecer muito!

Como se joga?

Terás de fazer 7 atividades, mas só tens 10 segundos para concluíres cada uma.

O adulto vai estar com um cronômetro para controlar os 10 segundos enquanto fazes a cada atividade que eu te vou dizer.

Mas afinal quais são as tarefas?

Estas pronto? Em 3, 2, 1...

Atividade 1:

Tens 10 segundos para encontrares um objeto azul que tenhas em casa.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 2:

Tens 10 segundos para dar 8 saltos.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 3:

Tens 10 segundos para dar 5 saltos de canguru.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 4:

Tens 10 segundos para dar 3 cambalhotas.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 5:

Tens 10 segundos para dar um abraço a cada familiar que tiveres em casa.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 6:

Tens de andar pela casa de pé coxinho durante 10 segundos.

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Atividade 7:

Tens 10 segundos para dar 2 saltos, 1 cambalhota, 2 saltos de canguru

Ligar o Cronômetro em 3,2,1...começa.

Até à próxima AEC em Casa! 😊

Objetivos da atividade:

Trabalhar a coordenação motora;
Desenvolver o equilíbrio;
Desenvolver o controlo do movimento.
Estimulação da concentração e atenção;
Gasto de energia (pelo próprio exercício do jogo);

Atividade elaborada por: Fernando Aldeano.
