

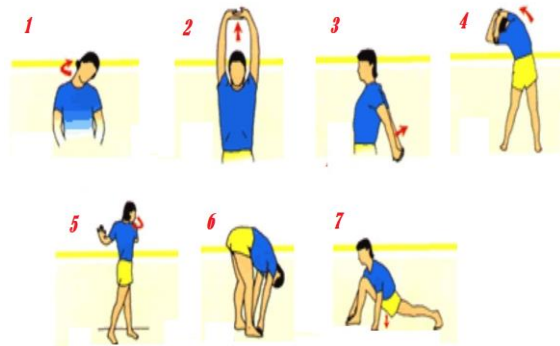
Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Tarefa n.º 1

AQUECIMENTO



Começamos com a corrida, seja sem sair do lugar, e/ou em volta de uma mesa ou mesmo num espaço exterior, pelo menos 4 minutos.



- 1:** Rodar lentamente a cabeça para o lado esquerdo e para o lado direito.
- 2:** Juntar as mãos e com os braços bem estendidos acima da cabeça alongar bem.
- 3:** Juntar as mãos e com os braços bem estendidos atrás das costas, alongar para cima.
- 4:** O braço direito fletido atrás da cabeça e com a mão esquerda segurar no cotovelo direito.

Troca

- 5:** Sem mexer os pés, rodar o tronco para o lado direito aguentar os 10 segundos.

Troca.

- 6:** Pernas afastadas, chegar à ponta dos pés sem fletir os joelhos.

Aguentar os 10 segundos

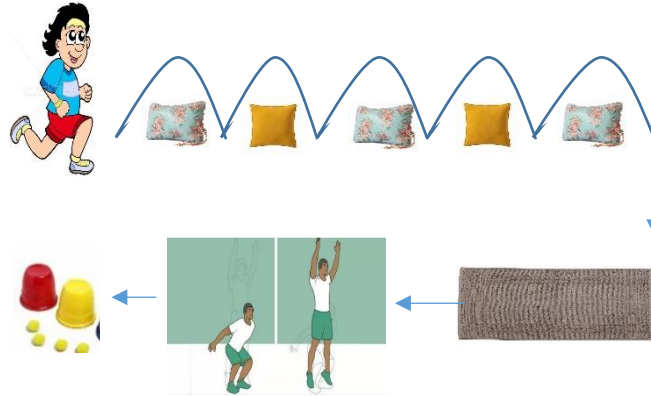
- 7:** Dar um passo à frente e baixar até tocar com as mãos no chão para equilibrar.

Aguentar os 10 segundos com uma perna fletida e a outra estendida.

Troca.

Tarefa nº2

CIRCUITO



Observa a imagem em cima.

Preparas um espaço com alguns brinquedos ou materiais que tenham por casa: 6 objetos.

Colocas 5 almofadas (ou peluches) separadas entre si e uma toalha.

Agora é só jogar...

Salta por cima das almofadas sem lhes tocar (podes fazê-lo também com pés juntos e pé coxinho), rolar por cima da toalha, executar 5 saltos e apanhar um objeto.

Volta para trás transportando o objeto e executando o circuito de retorno ao início.

Termina quando os objetos estiverem todos no início.

Podes fazer o circuito em forma de competição com um irmão, primo,... e ver quem faz em menos tempo...

Repetir 3 vezes o circuito.

JOGO



Agora é hora de desafiar o teu controlo corporal.

Muita concentração, acredita que vais precisar!

Agarra num copo de **PLÁSTICO** ou até mesmo o objeto da moda um rolo de papel higiénico, coloca-o na cabeça e tenta realizar estes desafios sem que o objeto que tens na cabeça caia!

Só podes passar ao próximo desafio quando conseguires realizar o anterior e, se deixares cair, infelizmente, tens de recomeçar do zero nesse desafio.

Vamos a isso:

1º Tocar com o joelho direito (5x) e esquerdo (5x) no chão (alternado);

2º Tocar com a mão direita (5x) e esquerda (5x) no chão (alternado);

3º Sentar no chão e levantar à 3x seguidas (já está a complicar....!);

4º Começar deitado com o objeto na testa e levantar 2x seguidas (Ui... não desistas à primeira!!!);

Caso não consigas realizar algum destes desafios com sucesso, não há problema. Dá o teu melhor!!!

Boa sorte ...☺!!

Tarefa nº4

ALONGAMENTOS

Retorno à calma, respirar fundo, concentração e contar 10 segundos para cada figura:



Equilíbrio, segurar com uma mão o pé direito e depois o esquerdo.



Sem dobrar os joelhos tocar com as mãos no chão.



Sem dobrar o joelho chegar à ponta do pé com a mão.

Bom trabalho!!!