

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Aquecimento

Começamos com uma pequena ativação!

A ideia é dares umas voltas a correr pela tua casa (ou jardim). Devagar...

Depois da corrida, vais movimentar-te de outras formas: costas, lado, ao pé coxinho (direito depois o esquerdo), de pés juntos...

Agora vais movimentar-te (pela casa) com 4 apoios (2 mãos + 2 pés): de barriga para baixo e de barriga para cima.

Tarefa nº2

JOGO Corpo e mente

Desenha (ou imprime) dez folhas com cada elemento (mão esquerda, mão direita, pé esquerdo, pé direito), no tamanho que quiseres (O ideal é serem A4).

O jogo pode ser jogado no interior ou no exterior, mas é importante que as folhas não saiam do chão.

Agora “constrói um tapete” com 10 linhas de 3 folhas cada, misturadas.

Por exemplo:

Sugestões para 10 linhas:

Pé esquerdo	Mão esquerda	Pé direito
Pé esquerdo	Pé direito	Mão direita
Pé esquerdo	Mão esquerda	Pé direito
Mão esquerda	Pé esquerdo	Pé direito
Pé esquerdo	Mão direita	Pé direito
Pé esquerdo	Pé direito	Mão direita
Mão esquerda	Pé direito	Mão direita
Pé esquerdo	Mão direita	Pé direito
Mão esquerda	Pé esquerdo	Mão direita
Pé esquerdo	Pé direito	Mão direita

Agora, para jogares, percorres o tapete seguindo as instruções de cada linha.

Contas até 3 e só depois podes mudar de linha. Colocando as mãos ou os pés indicados pelas ilustrações.

Sempre 3 apoios.

No final repetes e podes mudar as linhas (alteras a ordem das folhas)



Podes arranjar alguém para jogar contigo.

Tarefa nº3

Agilidade

Agora deverás realizar os seguintes exercícios sem que seja necessário material.

Lembra-te, é melhor realizares os exercícios mais devagar, mas bem executados do que o contrário.

Faz cada exercício 3 vezes e depois descansa 1 minuto. Repete 3 vezes!!

1º **Burpees** com salto

2º **Ponte** (4 apoios (mãos e pés) **NUNCA A CABEÇA NO CHÃO!!!**)



Tarefa nº4



Saltar à corda.

Saltar à corda o maior número de vezes. Se da primeira vez fizeres 10 saltos na 2ª tens de fazer 11, depois 12 e por aí fora.

Simple não é?

Só precisas de uma corda...

Tarefa nº5

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.

Diverte-te!!!

