



AEC@D  
2019/2020

## **Atividade Física e Desportiva**

Professora: **Raquel Rua**  
Turma: **F1, C2/3, D3, F4**

Olá ! Apresento-vos a seguir algumas das atividades mais divertidas que vão  
fazer nos próximos dias !

Podem fazer sozinhos ou com a vossa família, todos os dias ou pelo menos  
no máximo de dias que conseguirem.

Para as fazerem vão precisar de alguns materiais que vos vou dizer à frente.

Caso não os tenham tentem usar alguns idênticos, dêem asas à vossa  
imaginação e, acima de tudo,

**DIVIRTAM-SE !**

Para esta semana vamos ter apenas duas atividades: saltar à corda e corridas de velocidade.

Quando as fizerem tenham convosco uma folha e uma caneta para apontarem o máximo de saltos à corda e o tempo que demoram na corrida. O objetivo desta semana é verem se, ao longo dos dias, os vossos resultados melhoraram.

Façam **SEMPRE** o aquecimento e no final os alongamentos.

Tenham sempre convosco uma garrafa de água porque é muito importante para nos mantermos sempre hidratados.

# Aquecimento

1. rotação do pescoço- 30 segundos
2. rotação dos braços para a frente e para trás- 10 vezes
3. rotação da cintura para ambos os lados- 10 vezes
4. rotação dos joelhos- 30 segundos
5. rotação dos pulsos e tornozelos- 30 segundos

# 1. Saltar à corda

Material: uma corda e um espaço livre onde possas saltar à vontade.

1. 15 saltos ao pé coxinho (10 com cada pé);
2. 25 saltos com os pés juntos;
3. 35 saltos alternados;

Quando chegares ao 3, podes repetir tudo as vezes que quiseres.

não esquecer de apontar o  
máximo de saltos no ponto 1,  
no ponto 2 e no ponto 3.

## 2. Corrida de velocidade

Material: precisas apenas de algo que marque a meta (o sitio até onde queres correr).

Podes fazer esta atividade sozinho ou com alguém.

Não esqueças de cronometrar o tempo que demoras-te a chegar à meta e apontar numa folha.



# Alongamentos

É importante alongarmos todo o corpo depois do exercício ! Faz os seguintes alongamentos, cada um durante +/- 20 segundos.

