

# Professor Paulo Neves

*Atividade Física Desportiva em casa*



**TURMAS: 1º Ano**

# Professor Paulo Neves

## *Atividade Física Desportiva em casa*



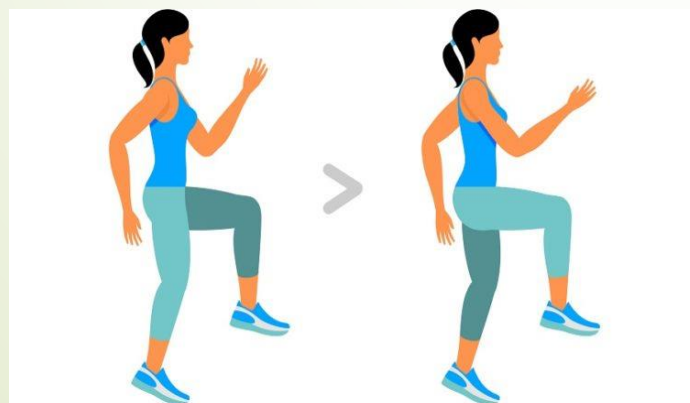
1. Todos os exercícios realizados terão que ser adequados ao vosso espaço e material, caso não consigas realiza-lo na totalidade tenta adequar ao máximo ou então recriar alguma situação à tua maneira;
2. Alguns exercícios terão que ser realizados num espaço mais amplo ou com diferentes tipos de material, por isso tenta imprimir o PDF que te envio ou copiar o esquema dos exercícios para o caderno e assim já podes realizar os exercícios;
3. Não te esqueças de usar roupa confortável, e mantém uma garrafa de água por perto para te hidratares!
4. Bons treinos, diverte-te e mantém-te ativo em casa

# AQUECIMENTO

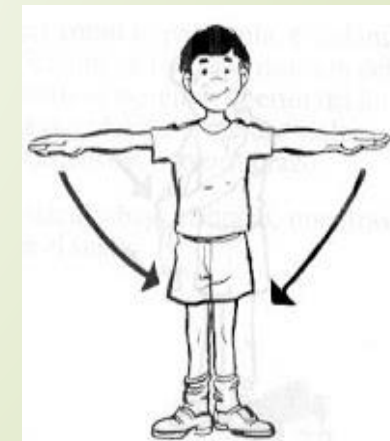
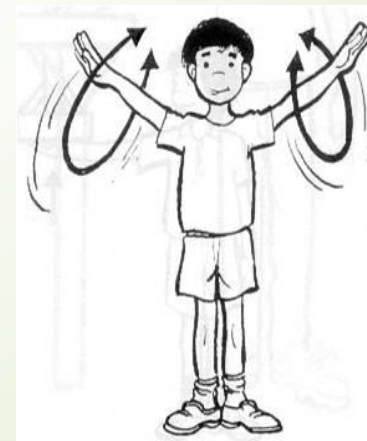
*Antes do novo desafio, vamos fazer um pequeno aquecimento...*



Vais correr no mesmo sítio, fazendo o movimento sem sair do lugar (Skipping) Faz 20 vezes. Não vale parar antes...



Roda os braços como indica nas fotos abaixo indicado. Faz também 20 vezes cada exercício.

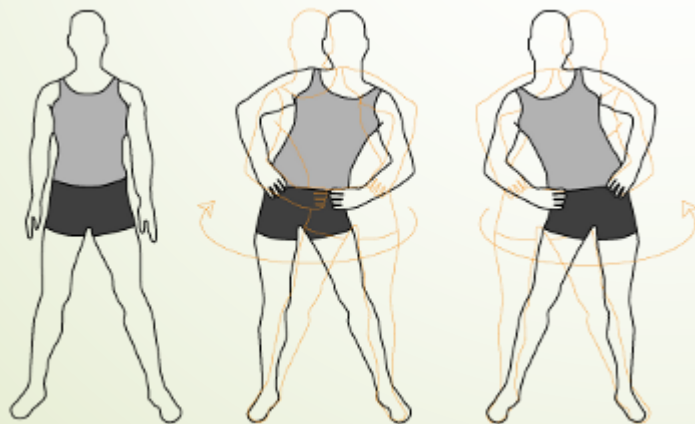


# AQUECIMENTO

**Antes do novo desafio, vamos fazer um pequeno aquecimento...**



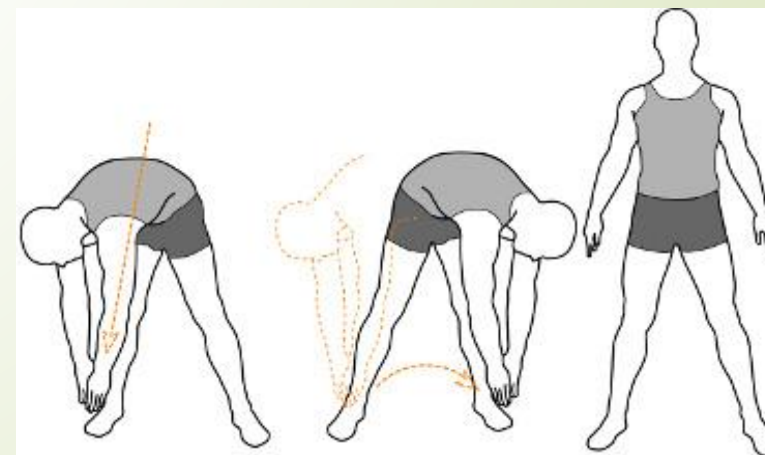
Faz o movimento de rotação da anca: 10 vezes com rotação para a direita e 10 vezes para a esquerda



**Neste exercício debes ter atenção a: Pés à largura dos ombros, as pernas direitas. Depois faz da seguinte forma:**

- 1-perna esquerda
- 2-para perna direita
- 3- endireitamos o corpo

**Repete 10 vezes e... Terminou o aquecimento!**





# JOGO DO CESTO

*Este jogo é muito divertido!*

Sabes aqueles bonecos de peluche e bolas que tens no teu quarto???? Vamos brincar com eles...



+



=



Podes colocar o cesto em cima de uma cadeira!

Junta todos os bonecos de peluche, e bolas que puderes... e de seguida coloca a uma distância razoável um cesto (Roupa, Lixo (vazio), etc

Tenta colocar todos os objetos dentro do cesto!!!  
Fácil? Então vais afastando do cesto, até ficares cada vez mais longe !

# ALONGAMENTOS

*Exercícios que deves fazer no final de cada atividade física*



**Faz os alongamentos que estão nestas imagens da seguinte forma:**

**Conta até 10 em cada posição.**

**Faz sempre com a perna direita e a perna esquerda. Com os braços faz sempre os dois braços também.**

**Lembra-te: temos sempre de trabalhar os dois lados.**



# SUGESTÕES FINAIS

## *Atividade Física Desportiva em casa*



1. Caso os teus **familiares** possam, desafia-os a fazer estas propostas contigo, **saúde** e **diversão** para todos aí em **casa**.
2. **Mantem-se em casa** e continuem a desenvolver um estilo de **vida saudável!**
3. Atenção á **alimentação**.
4. **Não parem**, continuem a trabalhar! Tentem fazer atividade física no maior número possível de dias por semana.
5. Esperamos **estar juntos** o mais brevemente possível para nos voltarmos a encontrar para aprender e divertir.

Um GRANDE ABRAÇO do Paulo Neves (Tenho muitas saudades vossas)

