

Professor Paulo Neves

Atividade Física Desportiva em casa



TURMAS: 3º Ano



Professor Paulo Neves

Atividade Física Desportiva em casa



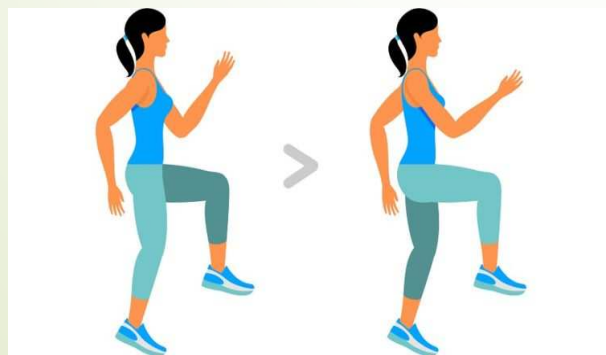
1. Todos os exercícios realizados terão que ser adequados ao vosso espaço e material, caso não consigas realiza-lo na totalidade tenta adequar ao máximo ou então recriar alguma situação à tua maneira;
2. Alguns exercícios terão que ser realizados num espaço mais amplo ou com diferentes tipos de material, 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 mantêm-te ativo em casa

AQUECIMENTO

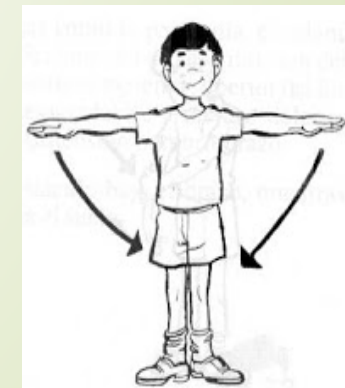
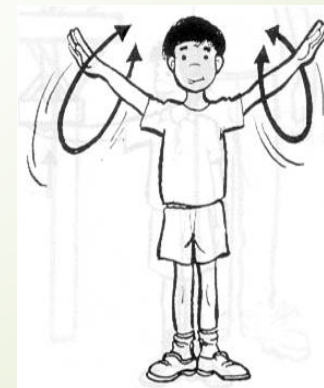
Antes do novo desafio, vamos fazer um pequeno aquecimento...



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.

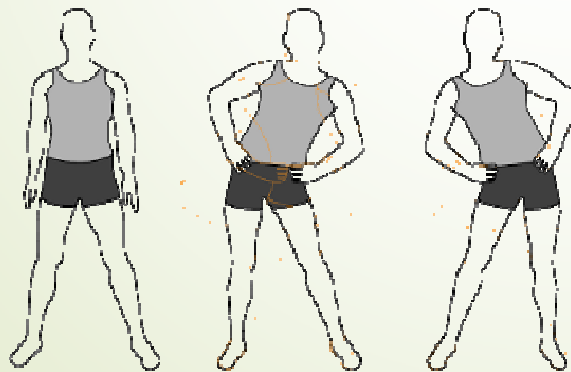


AQUECIMENTO

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



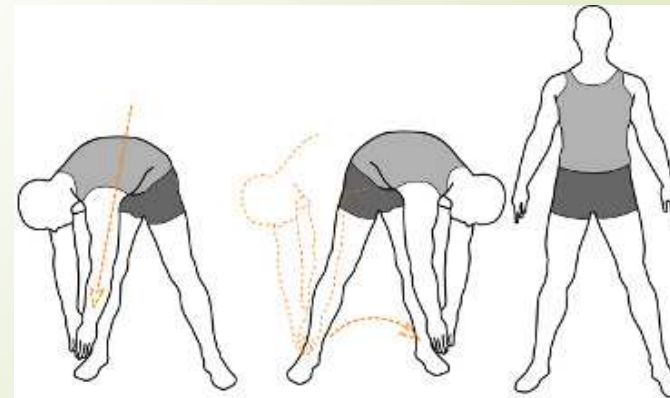
Neste exercício deves ter atenção a: Pés à largura dos ombros, as pernas direitas. Depois faz da seguinte forma:

1-perna esquerda

2-para perna direita

3- endireitamos o corpo

Repete 10 vezes e... Terminou o aquecimento!



CORRIDA DO OVO

Para este jogo necessitas apenas de:



Ou...



Faz um percurso no jardim, na garagem ou num local da tua casa com poucos obstáculos!

Desafia os teus pais, ou alguém que tenhas em casa para jogar este jogo contigo!

Depois colocas o ovo cozido ou a bola de papel dentro da colher!

O objetivo é fazeres um percurso, ou uma corrida, sem deixares cair o ovo ou a bola.

De seguida vou colocar uma imagem de como deves fazer!

Tudo pronto? Que comece a diversão



CORRIDA DO OVO



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)

