

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...

SALTAR Á CORDA:



Contas até 30 e descansas 1 minuto!

Depois voltas a repetir.

IMPORTANTE: VAI PARANDO, SEMPRE QUE TE SENTIRES MUITO CANSADO!!!

JOGO DO DADO

Material necessário:



Se não tiveres dado, escreves os números de 1 a 6 numa folha.

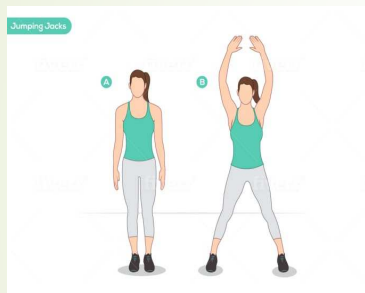
Depois cortas em quadrado esses números - Desta forma:

1	2	3
4	5	6

De seguida metes dentro de um saquinho e misturas. Retira um dos números e faz o exercício correspondente!

JOGO DO DADO

Lanças o dado ou tiras o número do saquinho e vê o número que te calhou!
Depois fazes o exercício que corresponde a cada número.
Contas até 15 e voltas a tirar outro número.



1-Polichinelo



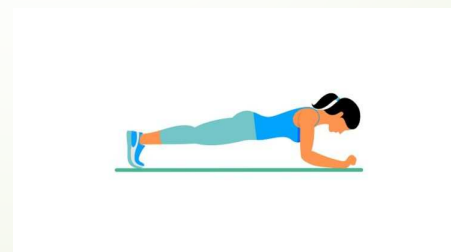
2-Agachamento



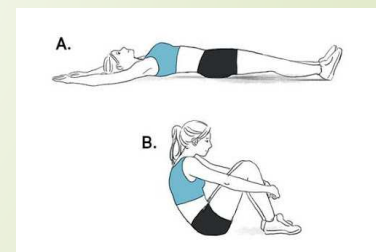
3-Sentar na parede



4-Joelhos altos



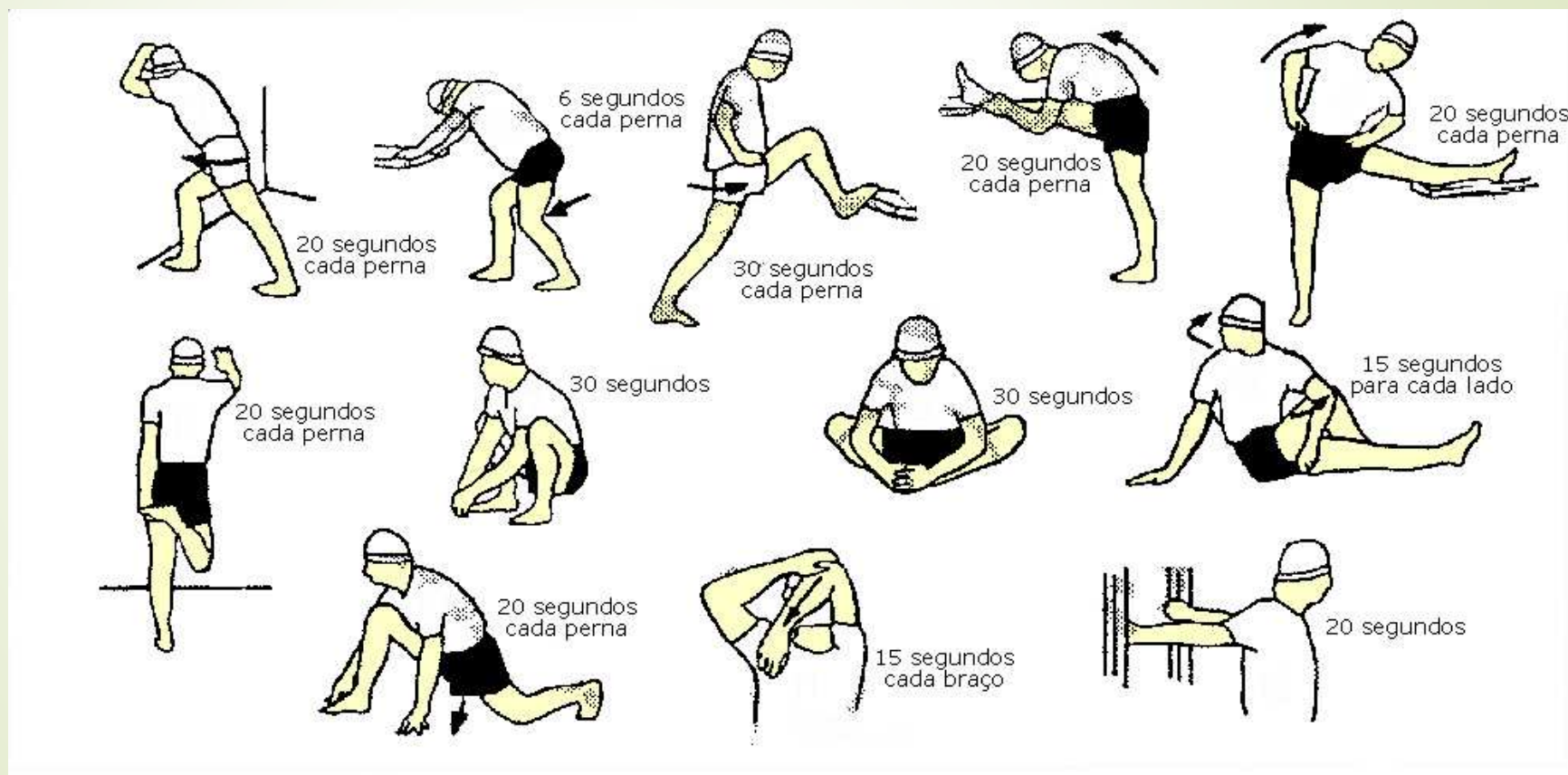
5-Prancha



6-Abdominais

ALONGAMENTOS

Exercícios que debes fazer no final de cada atividade física



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)



JUNTA DE FREGUESIA DE POMBAL

