
AEC@D

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



Barrocal - D4

Aula nº 1

INTRODUÇÃO

- **Antes de começares a tua aula, procura um espaço amplo onde possas realizar todos os exercícios de atividade física;**
 - **Para realizares alguns exercícios podes precisar de material, por isso em primeiro lugar juntas todo o material necessário. Caso não tenhas algum do material que é pedido procura algo que seja parecido ao que é pedido;**
 - **Convida a tua família para realizar os exercícios contigo e acima de tudo.. diverte-te!**
-

MATERIAL NECESSÁRIO



1 Vassoura



4 Garrafas de água



AQUECIMENTO

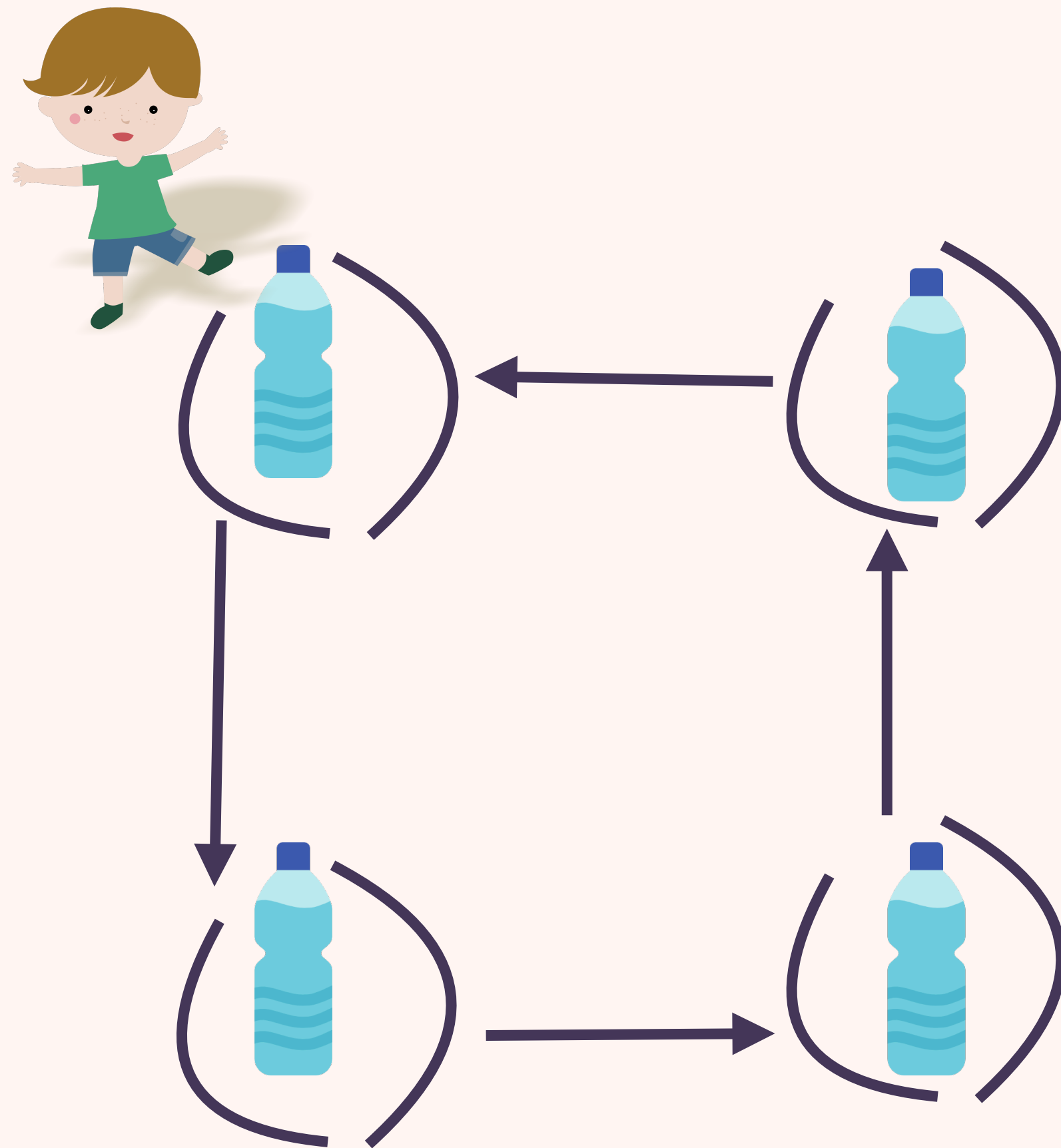
- **Antes de iniciarmos as nossas atividades é importante aquecermos os nossos músculos.. para hoje este será o nosso aquecimento:**
 - **Rodar o pescoço 15 vezes;**
 - **Rodar os tornozelos 15 vezes;**
 - **Rodar os braços para a frente 15 vezes;**
 - **Rodar os braços para trás 15 vezes;**
 - **Rodar as mãos 15 vezes;**
 - **Rodar os joelhos 15 vezes;**
 - **Agora que terminámos o nosso aquecimento, estamos prontos para iniciar os nossos exercícios!**
-

EXERCÍCIO 1 - SALTOS NA VASSOURA



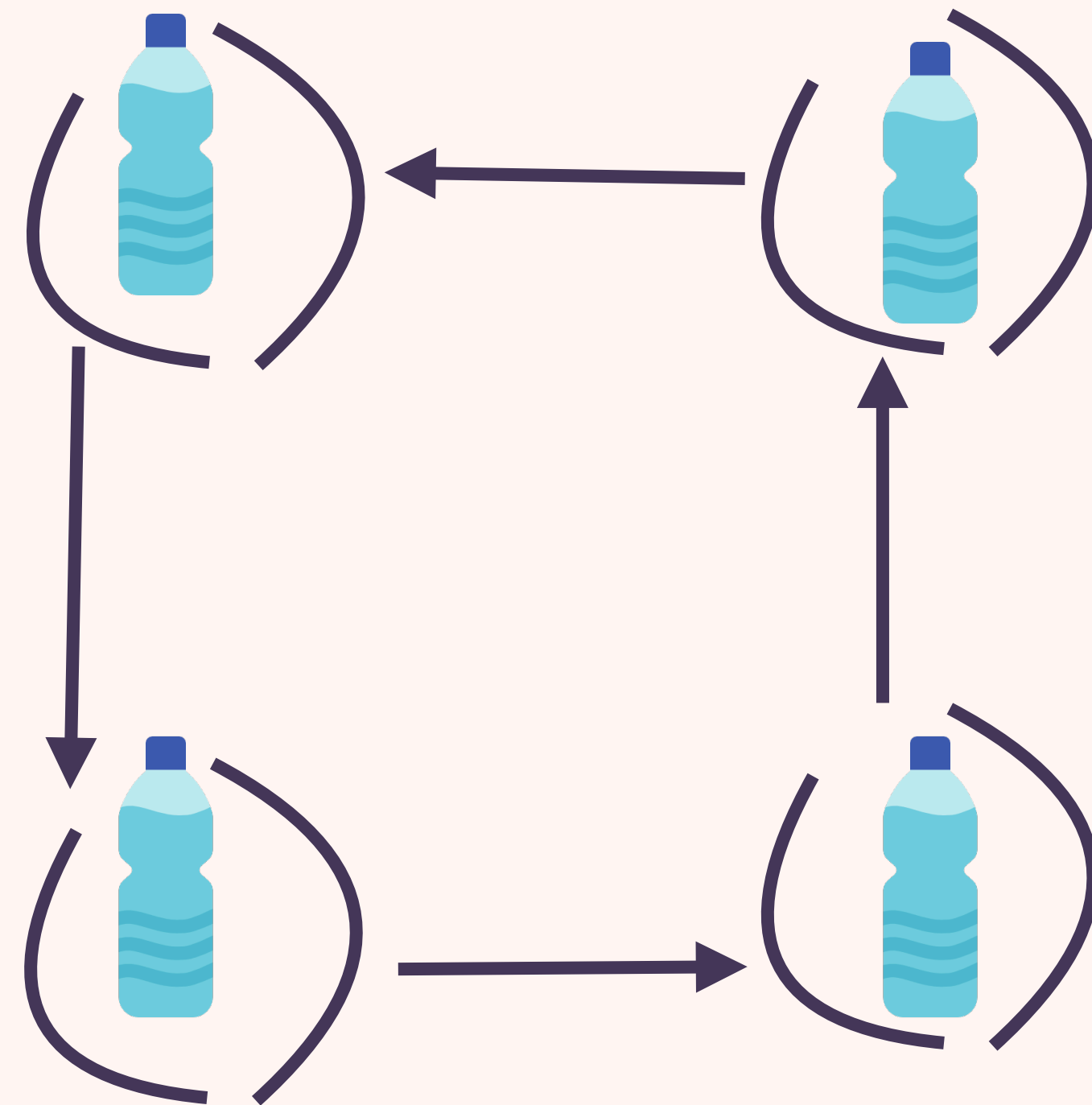
- **Para este primeiro exercício vamos colocar a vassoura no chão;**
 - **Colocamo-nos ao lado da vassoura com os dois pés juntos e vamos saltar de um lado para o outro.**
 - **O mais importante neste exercício é manter sempre os pés juntos!**
 - **Fazemos 20 saltos seguidos e descansamos 30 segundos;**
 - **Vamos fazer este exercício 5 vezes;**
-

EXERCÍCIO 2 - CORRIDA DE CÃO



- **Para este segundo exercício vamos utilizar as 4 garrafas de água;**
 - **Vamos colocar-nos em posição de cão (mãos e pernas no chão);**
 - **Vamos dar uma volta completa à garrafa de água e de seguida vamos para a próxima garrafa;**
 - **Fazemos uma volta seguida à garrafa e passamos para a seguinte;**
 - **Vamos fazer o percurso completo 5 vezes;**
-

EXERCÍCIO 3



- **Para terminar a nossa aula vamos fazer um circuito com os dois exercícios;**
 - **Utiliza um relógio e tenta realizar o percurso no menor tempo que consigues;**
 - **Primeiro iniciamos com os saltos na vassoura e de seguida passamos para a corrida de cão;**
 - **Tens 5 tentativas e tens de conseguir fazer o menor tempo possível;**
 - **Boa sorte e diverte-te!**
-