

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 9

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/6.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

**Atividades físicas:** Jogos.

**Aptidão física:** Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

**Conhecimentos:** Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

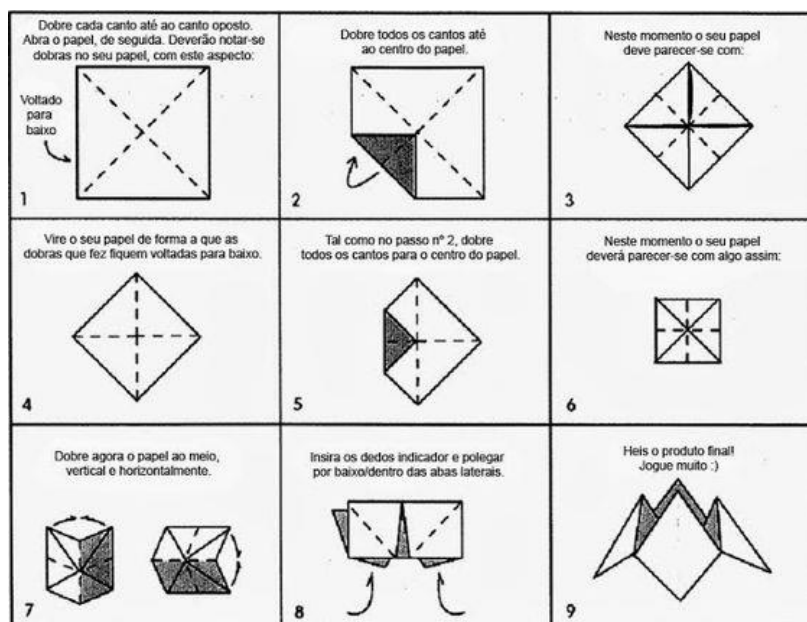
## Título/Tema(s) da Aula: Eu continuo a jogar em casa!



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Jogo do “Quanto Queres da Atividade Física”

Com o auxílio de um familiar constrói um *Quanto Queres* com 8 cores/exercícios:



Depois atribui a cada cor um desafio/atividade física e prepara-te para o jogo:

- Lança o dado e vê quantas vezes tens de "abrir" e "fechar" o *Quantos Queres*;
- Pede ao teu adversário para escolher uma cor das 4 disponíveis e vê qual o exercício que tens de realizar durante 40 segundos;
- Se conseguires, ganhas 1 ponto, se não conseguires, ganha o teu adversário;
- Depois é a vez do teu adversário fazer o mesmo.

No final, ganha quem tiver mais pontos. Bom jogo!

As tarefas propostas podem ser:

1. Realiza 40 saltos à corda;
2. Realiza 15 lançamentos de uma bola ao ar sem a deixar cair;
3. Toca 25 vezes com uma mão no pé contrário (alternando);
4. Aguenta com um pacote de leite na mão, mantendo os braços estendidos à frente;
5. Dança uma música à tua escolha;
6. Lava as mãos corretamente;
7. Realiza 40 saltos de tesoura;
8. Realiza 20 abdominais.