

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 7

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/6.º ano

**Atividades físicas:** Desporto Adaptado (Boccia).

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

**Conhecimentos:** Aptidão física e saúde; benefícios do exercício físico para a saúde.

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

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: O Desporto é para todos!



## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Jogo da Glória em Movimento

Aproveita a imagem disponibilizada e utiliza-a como tabuleiro de jogo! Depois convida a família e reúne os seguintes materiais:

- 2 objetos (ex. garrafa de água, pacote de arroz/massa); 1 corda ou 1 toalha, 1 bola e 1 dado.

Respeita as indicações e não te esqueças que as cores das casas têm diferentes objetivos:

- Se calhares numa casa branca, terás um desafio motor;
- Se calhares numa casa azul não terás de realizar qualquer tipo de desafio;
- Se calhares numa casa amarela torrada, poderás ter uma consequência, uma regalia ou um desafio;
- Se acertares e concluíres o desafio com sucesso, permaneces na mesma casa e passas a vez ao próximo jogador, no entanto, se falhares, recuas uma casa e passas a vez ao próximo jogador.

O jogo termina quando sair exatamente o número de casas que falta para chegar à meta, caso contrário retrocede o número de casas que sai no lançamento do dado e o jogo prossegue até todos chegarem à meta.

### Tarefas/desafios motores

- Casa 2: 20 socos em 15 s.
- Casa 5: 20 saltos à corda em 30 s. **CR:** Na cadeira de rodas, realiza o movimento com os braços.
- Casa 8: 20 abdominais russos (na posição sentada e pés apoiados no chão, transporta um peso de um lado para o outro) **CR:** Na cadeira de rodas, transporta um peso de um lado para o outro.
- Casa 11: *Skipping* (correr no próprio lugar com os joelhos ao peito) durante 20 s. **CR:** Se estiveres numa cadeira de rodas, realiza o movimento com os braços.
- Casa 14: 10 tricípites (5 para cada braço), atrás da cabeça durante 20 s (extensão e flexão do cotovelo).
- Casa 17: 15 saltos de tesoura em 20 s. **CR:** Na cadeira de rodas, realiza o movimento só com os braços.
- Casa 20: Sustenta um peso (ex. pacote de arroz), com os braços estendidos à frente, durante 10 s.
- Casa 23: Toca 20 vezes com a mão, no pé contrário (alternados) em 30 s.
- Casa 26: Sustenta um peso (ex. pacote de arroz), com braços estendidos acima da cabeça e inclina o teu corpo 10 vezes para cada lado.
- Casa 29: 20 Bicípites com peso (ex. pacote de arroz) (10 para cada lado) em 30 s.
- Casa 32: Lança a bola ao ar 10 vezes, sem deixar cair ao chão.
- Casa 35: Marcha à frente, sobre uma linha com 2 m de comprimento. **CR:** Na cadeira de rodas, atravessa por cima da linha com uma das rodas.
- Casa 38: 6 *Burpees* em 30 s. **CR:** Na cadeira de rodas, tocas nos pés e levas os braços até atrás da cabeça para bateres uma palma e recomeça.
- Casa 41: Realiza 10 elevações superiores, utilizando o peso (ex. pacote de arroz).
- Casa 44: Realiza alongamento dos tricípites, durante 10 s, para cada braço.
- Casa 47: Realiza alongamento lateral do tronco, durante 10 s.

### Consequências/Regalias/Desafios em grupo

- Casa (s) 6 e 39: Capitão! És o capitão, todos os adversários devem fazer um exercício escolhido por ti.
- Casa (s) 3 e 27: Avança uma casa.

- Casa (s) 9 e 33: Salta, salta! Todos os jogadores devem realizar o maior número de saltos seguidos a pés juntos, durante 30 s sem parar (quem parar recua 1 casa, quem conseguir permanece). **CR:** Na cadeira de rodas, realiza elevação do tronco com apoio dos membros superiores.
- Casa (s) 12 e 36: Surpresa - Deves realizar uma tarefa escolhida pelo adversário que jogou anteriormente.
- Casa 15: Congela (1 vez sem jogar).
- Casa 18: Dança! Sozinho ou a pares dança ao som de uma música.
- Casa 21: Lança o dado novamente.
- Casa (s) 24 e 42: Recua duas casas.
- Casa (s) 30 e 45: Xeque-mate - escolhe um adversário para atribuíres uma tarefa motora e recuar uma casa.