

educação Física

PLANO J.J. maio + JUNHO (início)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Conceito a desenvolver	A atividade física deve fazer parte da nossa rotina diária . Os cientistas descobriram que podemos ter imensos e incríveis benefícios na nossa saúde se praticarmos atividade física durante 60 minutos em 5 ou mais dias da semana de intensidade moderada a vigorosa (AFMV).				
Aquecimento e Condição Física	<u>Exercício no sofá</u> (VIDEO)	<u>Jump!</u> (VIDEO <i>Gonoodle</i>)	DESAFIO CRIATIVO*	<u>Cross Mortal Combat</u> (VIDEO)	<u>Treino da mulher maravilha</u>
Habilidades	<u>Habilidades manipulativas com bola – NÍVEL 1</u> (EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS)	<u>Habilidades manipulativas com bola – NÍVEL 1</u> <i>(usar bola ou peluche com características diferentes do dia anterior)</i>	1ª Joga à RODA DA SORTE DESPORTISTA (ideia/ons)!	<u>Habilidades manipulativas com bola – NÍVEL 1</u> (EXERCÍCIOS A PARES)	<u>Desafio “cesto”</u> (VIDEO) Até que distância consegues acertar?
Retorno à calma / mindfulness	<u>Posições de yoga</u> Escolhe 3 posições e mantém cada uma durante 30 a 60 segundos	<u>Meditação</u> (VIDEO)	2ª CRIA A TUA RODA da sorte com atividades físicas	<u>Posições de yoga</u> Escolhe 3 posições e mantém cada uma durante 30 a 60 segundos	<u>Meditação</u> (VIDEO)

***DESAFIO CRIATIVO:** Depois de jogares à 1ª RODA da SORTE DESPORTISTA ideia/ons, podes CRIAR UMA NOVA RODA com outras atividades físicas à tua escolha, partilhá-la com amigos e familiares e desafiá-los também a jogar! Partilhem os vossos vídeos para email institucional. Vamos adorar vê-los!