

SEMPRE ATIVOS



Esta é a nossa proposta de atividade física para as próximas duas semanas. O objetivo é que se mantenham ativos e saudáveis enquanto a escola está fechada. Para não perderem todos os benefícios das vossas aulas de educação física e cumprirem com as recomendações da OMS e DGS (ver anexo 1, 2 e 3), devem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em cinco ou mais dias por semana, tempo que pode ser dividido em períodos de pelo menos 10 minutos ao longo do dia.

Para maior diversão e impacto do plano, sugerimos que os adultos façam as atividades em conjunto com as crianças.

Obrigado pela cooperação. Mantenham-se ativos e que corra tudo bem!

PLANO DE 16 A 29 DE MARÇO DE 2020

Em cada dia têm que fazer primeiro o desafio 1 e depois o desafio 2. No final fazem a avaliação. *

| | Desafio 1 | Desafio 2 | Avaliação |
|----------|--|--|-----------|
| 2ª feira | Treino do homem aranha Ver/imprimir anexo 5 | Realizar a atividade passeira caseira durante 6 min cada participante (alterna filho/irmãos/pais – 2 min cada x 3). Pesquisem no youtube por “esteira caseira” para verem como se faz. Divirtam-se! | |
| 3ª feira | Tabata 1 – Rocky Ver/imprimir anexo 4 | Quantos saltos à tesoura com braços a acompanhar (<i>jumping jacks</i>) conseguem fazer em 10 minutos? Façam séries de 25 com pausas pelo meio para recuperar o folego. Registem o vosso resultado na coluna da avaliação! | |
| 4ª feira | Treino do Hulk Ver/imprimir anexo 6 | Locomoções de animais. Andem como um: caranguejo; urso; cobra; sapo; coelho; canguru; macaco (2 séries de 30 seg cada um). Lembrem-se de como fazemos nas aulas e bom treino! | |
| 5ª feira | Tabata 2 – Dance monkey Ver/imprimir anexo 4 | Façam 3 bolas com meias. Pesquisem no youtube por “malabarismo 3 bolas” e pratiquem durante pelo menos 15 minutos. Divirtam-se e esforcem-se para melhorar a vossa técnica! | |
| 6ª feira | Treino da Mulher Gato Ver/imprimir anexo 7 | Joga ao baralho dos desportistas. Cada jogador retira uma carta do topo de um baralho de cartaz normal e realiza o exercício de acordo com o naipe e o número. O naipe determina o exercício: - Espadas: Flexões (adaptação: em pé contra a parede) - Ouros: Saltos de sapo - Paus: Abdominais “sit ups” - Copas: Pé-coxinho (número de repetições para cada pé) O número da carta determina o numero de repetições. Cartas de figuras valem 10 repetições. O Ás vale 11 repetições. Por ex: se retirarem o 8 de paus todos fazem 8 abdominais “sit ups”. Joguem 10 rodas e boa sorte! | |
| Sábado | Tabata 1 – Rocky Ver/imprimir anexo 4 | Façam 10 jogos de “bottle flip” (lançar alternadamente uma garrafa com pouca água ao ar a rodar com o objetivo de que caia em pé) com um ou mais familiares. Quem ganha, escolhe um exercício para todos fazerem durante 30 segundos. Bom jogo! | |
| Domingo | Treino do homem aranha ou hulk ou mulher gato – escolhe o teu preferido! | Jogo da caça ao tesouro (criatividade dos pais) por ex: esconder brinquedos, criar enigmas ou questões. Se tiver irmão, o encontrar objeto só vale se for em conjunto. Divirtam-se e nunca desistam! | |

*No final não se esqueçam de fazer a avaliação de 1 a 5. 1 = Não Gostei; 2 = Foi Ok; 3 = Gostei; 4 = Gostei muito; 5 = Foi Bruuuutal.

Filmem e tirem fotografias a fazer o plano de treino ou façam-nos simplesmente saber como está a correr. Nós iríamos adorar ver e saber! Isso iria motivarmos ainda mais para continuar a fazer este tipo de coisas para vocês.

Atividade física na infância

(até aos 5 anos)

Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, estão melhor preparadas para aprender e dormem melhor



Promove **confiança & competências sociais**



Mantém **saúde & peso equilibrado**



Contribui para o **desenvolvimento cognitivo & aprendizagem**



Melhora o **sono**



Fortalece **músculos & ossos**



Estimula o **movimento & coordenação**

Todas as atividades contam

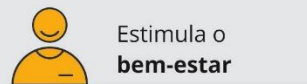
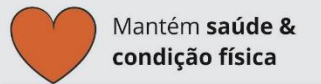
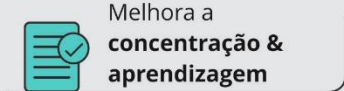


Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

Salvo indicação médica. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

Atividade física para crianças e jovens

(dos 5 aos 18 anos)



Sê fisicamente ativo

Distribui a atividade física ao longo do dia

Todas as atividades devem acelerar a respiração e aumentar a temperatura corporal

Pelo menos 60 minutos por dia

JOGAR

ANDAR/CORRER

PEDALAR

TRANSPORTE ATIVO

NADAR

SKATE

DESPORTO

EDUCAÇÃO FÍSICA

SALTAR

TREPAR

PREPARAÇÃO FÍSICA

DANÇAR

Atividades de fortalecimento muscular e ósseo

3 VEZES POR SEMANA

Senta-te menos

REPOUSO

Mexe-te mais

Encontre formas de ajudar as nossas crianças e jovens a realizarem 60 minutos de atividade física todos os dias.

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS E IDOSOS

PARA UM CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

SEJA ATIVO/A

INTENSIDADE VIGOROSA

INTENSIDADE MODERADA



CORRIDA



CAMINHADA



DESPORTOS



BICICLETA



SUBIR ESCADAS



CORRIDA

PARA MANTER FORTES OS SEUS OSSOS E ARTICULAÇÕES

PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A



VER TV



SOFÁ



COMPUTADOR

INTERROMPA O TEMPO SENTADO/A

PARA REDUZIR O SEU RISCO DE QUEDA

FORTALEÇA-SE



GINÁSIO



IOGA



CARREGAR SACOS

MELHORE O EQUILÍBRIO



DANÇAR



TAI CHI



EX. UNIPODAIS

PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA

Acumule **150** minutos de atividade física moderada ao longo da semana

| | | | |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|
| Seg | 21 min x 7 dias | 30 min x 5 dias | 50 min x 3 dias |
| Ter | | | |
| Qua | | | |
| Qui | | | |
| Sex | | | |
| Sab | | | |
| Dom | | | |

Fazer alguma atividade física é muito melhor do que não fazer nenhuma. Há dezenas de opções ao seu dispor para ser ativo/a.

Inicie com pequenos volumes / intensidades e vá aumentando gradualmente. Sabia que apenas 10 minutos diários de atividade física moderada já confere benefícios para a saúde?

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR! Qual é a sua atividade física ou desporto favorito? Que atividade física pode fazer hoje?

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

Anexo 4

TABATA 1 - ROCKYMúsica: https://youtu.be/PDq-IPbd_Bg

| Estrutura | Exercício |
|--------------------------------|--|
| 1ª parte 20 segundos | Corrida no lugar com joelhos muito altos |
| Descanso 10 segundos | |
| 2ª parte 20 segundos | Corrida no lugar com calcanhares ao rabo |
| Descanso 10 segundos | |
| 3ª parte 20 segundos | Saltos à corda invisível |
| Descanso 10 segundos | |
| 4ª parte 20 segundos | Saltitares com simulações de golpes de boxe |
| Descanso 10 segundos | |
| 5ª parte 20 segundos | Flexões de braços em pé contra a parede ou com joelhos em almofada no chão |
| Descanso 10 segundos | |
| 6ª parte 20 segundos | Abdominais |
| Descanso 10 segundos | |
| 7ª parte 20 segundos | Saltos à corda invisível |
| Descanso 10 segundos | |
| 8ª parte 20 segundos | Saltitares com simulações de golpes de boxe |

TABATA 2 - DANCE MONKEYMúsica: <https://youtu.be/V67eNoSYwNE>

| Estrutura | Exercício |
|--------------------------------|--|
| 1ª parte 20 segundos | Saltos à tesoura com braços a acompanhar |
| Descanso 10 segundos | |
| 2ª parte 20 segundos | Flexões de braços em pé contra a parede ou com joelhos em almofada no chão |
| Descanso 10 segundos | |
| 3ª parte 20 segundos | Saltos ao pé coxinho (direito) |
| Descanso 10 segundos | |
| 4ª parte 20 segundos | Saltos de sapo no lugar |
| Descanso 10 segundos | |
| 5ª parte 20 segundos | Saltos à tesoura com braços a acompanhar |
| Descanso 10 segundos | |
| 6ª parte 20 segundos | Flexões em pé contra a parede ou com joelhos em almofada no chão |
| Descanso 10 segundos | |
| 7ª parte 20 segundos | Saltos ao pé coxinho (direito) |
| Descanso 10 segundos | |
| 8ª parte 20 segundos | Saltos de sapo no lugar |

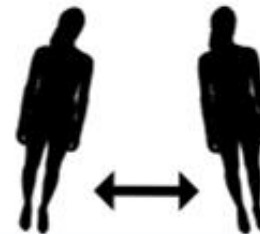
Anexo 5



Saltos laterais: 30 segundos



10 Saltos à homem aranha



Saltos laterais: 30 segundos



10 Saltos à homem aranha



Move-te como o homem aranha (o mais próximo do chão apoiando apenas as mãos e os pés)



Corrida no lugar: 30 segundos



Descansa 30 segundos

MOSTRA O TEU PODER E REPETE TUDO MAIS DUAS VEZES!



Adaptado de Mr. Cjasko por Ricardo Pombo

Anexo 6



TREINO DO HULK



Prancha de braços: 30 segundos



Posição de agachamento: 30 segundos



10 flexões e extensões do braço na posição de pé*



10 Flexões



15 agachamentos com salto



10 flexões e extensões dos braços braço em pé *



Prancha de cotovelos: 30 segundos

ÉS FORTE COMO EU? REPETE TUDO MAIS 2 VEZES!



Adaptado de Mr. Cjasko por Ricardo Pombo

*1º CEB faz exercício com 1 garrafa de água ou outro objeto na mão

Anexo 7



TREINO DA MULHER GATO



Posição de barco: 30 segundos



4 apoios e elevação da perna atrás: 10 cada perna



Bloqueios de joelho para defesa pessoal: 10 cada perna



Saltos à tesoura com braços a acompanhar: 20 repetições



Pontapé de defesa pessoal: 10 cada perna



Prancha: 30 segundos



Postura do cão: 15 segundos

DEIXA A
MULHER GATO
ORGULHOSA.
REPETE TUDO
MAIS UMA VEZ!

