



**SPORTY
& HEALTHY**

FORTE BOYARD

Tema: Coordenação de
movimentos, agilidade,
velocidade, força
e resistência



Objectivos da aula:

Geral: exercícios que visam a força, a velocidade, a agilidade e a resistência

Funcional (em pormenor). Criança:

- orientação no espaço
- agilidade e agilidade
- coordenação dos movimentos
- reforço muscular
- velocidade
- resistência

Métodos: imitação, explicação verbal das tarefas, demonstração, exercícios práticos

Método de trabalho: individual e em grupo

Material didático: chaves de papel (de acordo com o número de estações e de crianças), material de pista de obstáculos, blocos grandes, 2 bancos, bolas e balões, cronómetro, tapete, corda, mesas pequenas, livro, aros/ círculos

Duração: 40 minutos

Procedimento da aula:

1. **Apresentação da fortaleza misteriosa da qual as crianças têm de sair abrindo a grande fechadura.**
As chaves desta fechadura são obtidas através da realização de tarefas nas diferentes câmaras da fortaleza.
2. **Criar um grupo de apoio, dividindo as crianças em grupos.**

Aquecimento

Aquecimento clássico de todo o corpo - cabeça, ombros, braços, ancas, pernas, pés.

Exercício principal

As crianças dividem-se em grupos e partilham uma estação.

Todos os grupos fazem uma rotação e visitam cada estação à vez.

Depois de completarem a tarefa na estação, recebem uma chave.

O tempo é medido para todas as disciplinas, de modo a que as crianças também desenvolvam a sua velocidade ao completarem as tarefas.

É sempre necessário que todas as crianças da equipa completem a tarefa.

1. Percurso de obstáculos com um livro na cabeça
2. Bancos - saltos de mãos ao longo do banco no chão com os pés no banco,
3. Banco/bancada - andar à frente e andar para trás
4. Mesas - rastejar para trás e para a frente debaixo das mesas
5. Saltar à corda de um lado para o outro com os pés
6. Atropelar e evitar bolas e bolas atiradas por adultos
7. correr com o cubo e construir uma torre
8. barris rolantes
9. Aros - correr através dos aros colocados, mudanças rápidas direita-esquerda



Final da aula

Gritar em conjunto a contagem das chaves e abertura simbólica do portão invisível, aplausos