



**SPORTY  
& HEALTHY**



# VEGETAIS

Tema: Reforço dos músculos das pernas, equilíbrio e jogo em equipa.



## Objectivos das aulas:

**Geral:** Exercícios para fortalecer as pernas, actividades para desenvolver o equilíbrio e aprender diferentes legumes.

**Operacional (pormenorizado):** Criança:

- fortalece a força muscular das pernas;
- aprender sobre os legumes;
- Desenvolvimento do equilíbrio.

**Métodos:** imitação rigorosa nas tarefas, verbal (explicação, demonstração), exercícios práticos.

**Formas de trabalho:** individual e em grupo.

**Material didático:** Sacos, pratos verdes, bolas, regadores ou copos, bacia.

**Duração:** 30 minutos

## Desenvolvimento da sala de aula:

**Saudação:** recordação das regras de segurança e informações sobre o tema das actividades; aprendizagem sobre os legumes.

### Atividade de aquecimento:

#### "Alongamentos e saltos vegetarianos".

Vamos começar as nossas Olimpíadas Veggie com um aquecimento inspirado nos nossos legumes preferidos.

Dividimos as crianças pela sala, com espaço entre elas para que se possam movimentar e não se perturbem umas às outras.

**Alongamentos de cenouras:** O líder começa por dizer às crianças para começarem por esticar os braços acima da cabeça e esticarem-se como uma cenoura a crescer no chão.

**Os brócolos rodopiam:** As crianças rodopiam de um lado para o outro, imaginando que são um talo de brócolos vibrante a balançar ao sabor da brisa.

**Salto do feijão:** As crianças começam por saltar durante 10 segundos como um feijão saltitante para aquecer os músculos das pernas.

## Atividade principal:

Dividiremos as crianças em diferentes grupos (dependendo do número de crianças), cada grupo decidirá o nome do seu grupo relacionado com um vegetal.

### "Corridas de estafetas das colheitas".

Agora que as crianças já aqueceram, está na hora da atividade principal: as corridas de estafetas da colheita! Cada corrida gira em torno de um legume diferente.

Marcamos uma linha de partida e uma linha de chegada.

**Corrida de sacos de batatas:** Cada grupo coloca-se na linha de partida, cada grupo recebe um saco de batatas ou similar, as crianças saltam da partida para a linha de chegada com sacos de batatas, mostrando a sua capacidade de salto e fortalecendo os músculos das pernas, quando a criança chega à linha de chegada, regressa e dá o saco à criança seguinte, e assim sucessivamente até todo o grupo estar completo.

**Rolar os tomates:** As equipas de crianças serão colocadas na linha de partida, daremos a cada grupo e a cada criança um balão vermelho, simulando um tomate, este balão deve ser transportado entre as pernas até à linha de chegada, assim que a criança chegar, passará o bastão à criança seguinte até o grupo estar completo, enfatizando o trabalho de equipa e a coordenação.

**Corrida da cenoura e da colher:** As equipas de crianças colocam-se na linha de partida e cada grupo recebe uma colher e uma cenoura. As crianças vão da linha de partida até à linha de chegada em estafetas, equilibrando uma cenoura numa colher enquanto correm em direção à linha de chegada, testando o seu equilíbrio, agilidade e força das pernas.

## Conclusão

**Cerimónia de entrega de prémios:** Celebraremos a participação de cada criança com prémios temáticos de legumes, como o "Conquistador de Cenouras" ou o "Chefe dos Brócolos", com ênfase na ingestão de legumes.

**Plantar uma semente:** Cada criança recebe um pequeno vaso e sementes para plantar, ligando a ideia de cultivar legumes e a importância de nos alimentarmos.

