

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 passeadeira 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

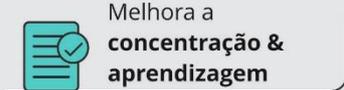


Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

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



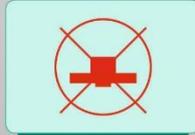
CORRIDA

PARA MANTER FORTES OS SEUS OSSOS E ARTICULAÇÕES

PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A



VER TV



SOFÁ



COMPUTADOR

INTERROMPA O TEMPO SENTADO/A

FORTALEÇA-SE



GINÁSIO



IOGA



CARREGAR SACOS

PARA REDUZIR O SEU RISCO DE QUEDA

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

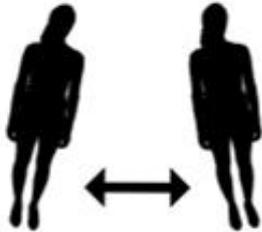
TABATA 1 - ROCKYMúsica: https://youtu.be/PDq-IPbd_Bg

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

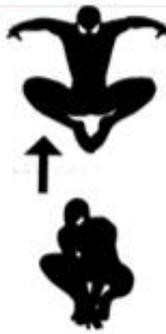
TABATA 2 - DANCE MONKEYMúsica: <https://youtu.be/V67eNoSYwNE>

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

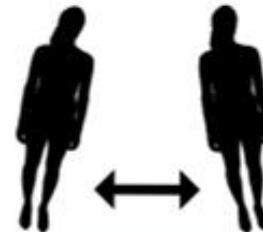
Anexo 5



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!



Adaptado de Mr. Cjasko por Ricardo Pombo