



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Efeito de um programa de exercício físico no índice de massa corporal, percentagem de massa gorda e perímetro da cintura em alunos do 2º ciclo do ensino básico

Carlos Manuel Brazeta Gonçalves

Relatório de estágio para a obtenção de grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins
Co-orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, outubro de 2013

Agradecimentos

- A todos os alunos, que fizeram parte da nossa amostra, pela disponibilidade demonstrada;
- A todos os colegas professores que mostraram o seu apoio e colaboração;
- Ao Professor Doutor Aldo Costa e Júlio Martins, pelo acompanhamento dado à realização deste trabalho;
- À Universidade da Beira Interior pelo empréstimo de todo o material necessário ao desenvolvimento do projeto;
- À minha amiga Graça Feitais pela grande ajuda prestada na tradução de alguns textos;
- À minha Mãe pelo apoio que sempre me deu nos momentos mais difíceis da minha vida;
- À minha mulher Carla, pelo ânimo e força que me deu;
- A todos os que, direta e indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho;
- Um agradecimento muito especial ao meu Pai, pela vida que me deu e pela vida que sempre me desejou, à qual não mais poderá presenciar.

Dedico ao meu filho Martim

RESUMO

A obesidade em geral e a obesidade infantil em particular é um grave problema de saúde pública. Esta doença afeta com maior incidência os países desenvolvidos e nos últimos anos temos assistido a um aumento significativo e preocupante da mesma. Em Portugal mais de 50 por cento da população tem excesso de peso. O principal objetivo deste trabalho foi compreender de que forma o programa de exercício físico “Pro-lúdico” inicialmente desenvolvido por Martins et al (2011) e adaptado por nós (anexo 1), influencia o Índice de Massa Corporal (IMC), a Percentagem de Massa Gorda (PMG) e o Perímetro da Cintura (PC) de crianças do 2º ciclo do ensino básico. Da amostra total (n=36), composta por alunos do Agrupamento de Escolas de São Miguel - Guarda, foram criados dois grupos: o grupo experimental total (GET) (n=18) e o grupo de controlo total (GCT) (n=18) - e dois subgrupos que fazem parte dos grupos anteriores respetivamente: o grupo experimental só com sobrepeso e obesidade (GESO) (n=5) e o grupo de controlo só com sobrepeso e obesidade (GCSO) (n=5). A média de idades da amostra é de 11,3 anos ($\pm 1,12$). O GET participou no programa de atividade física que teve a duração de 12 semanas com 2 sessões semanais de 45 minutos cada totalizando um total de 24 sessões. Para comparação das médias obtidas nos parâmetros avaliados foi utilizado o programa SPSS e os testes não paramétricos de Mann-Whitney-U e de Wilcoxon ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que no GET houve diminuição da PMG e do IMC de forma significativa e o PC diminuiu, embora esta descida não seja significativa. No GCT não houve alterações significativas da PMG e por sua vez o IMC e o PC aumentaram significativamente. Quando analisamos só os alunos com sobrepeso e obesidade verificamos que acontece uma subida significativa do peso no GCSO, enquanto no GESO esse aumento não atinge significância estatística. No GESO em relação ao IMC, acontece uma descida significativa. No que concerne ao GCSO o IMC aumenta muito e de forma significativa. Nos restantes parâmetros não houve alterações significativas. Através dos resultados do presente estudo verificamos que o programa de exercício físico “Pró-lúdico” contribuiu para a redução significativa de alguns fatores de risco para a saúde. Em síntese, este trabalho fortalece as atuais evidências acerca da importância da implementação de programas de atividade física com o objetivo de prevenção e tratamento de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: Exercício Físico, Obesidade, Sobrepeso, IMC, PMG, PC.

ABSTRACT

Obesity in general terms and obesity in childhood is a serious problem of public health. This disease affects mostly the developed countries and in the last years we have been assisting to a significant and worrying increasement of it. In Portugal more than 50 percent of the population is overweight. The main goal of this work was to understand in which way the Physical Exercise Program “Prolúdico”, initially developed by Martins et al (2011) and adapted by us (annex 1), influences the Body Mass Index (IMC), the percentage of fat mass, and the waist circumference of the participants. From the total sample (n=36), composed by students of the Agrupamento de Escolas de S. Miguel - Guarda, two groups were created: The total experimental group (GET) (n=18) and the total control group (GCT) (n=18) - and two subgroups that make part of the groups referred before, respectively: the experimental group only with overweight and obesity (GESO) (n=5) and the control group only with overweight and obesity (GCSO) (n=5). The average age of the sample is 11,3 years (+- 1,12). The GET participated in the Physical Exercise Program, which lasted 12 weeks with two weekly sessions of 45 minutes each, making a total of 24 sessions. To compare the average obtained in the parameters evaluated it was used the SPSS program and the non-parametric tests of Mann-Whitney- U and Wilcoxon ($p < 0,05$). The results showed that in the Get there was a decrease of the PMG and of the IMC in a significant way and the PC decreased but not in a significant way. In the GCT there were no significant changes of the PMG and on the other hand the IMC and the PC increased significantly. When we analyze just the overweighed students and obesity we verify that there is a significant rise of weight in the GCSO, while in the GESO that rise is not significant in a statistic way. In GESO, in relation to the IMC, there is a significant decline. As far as GCSO is concerned the IMC increases a lot and in a significant way. In the other parameters there were no significant changes. Through the results of this study we verify that the Physical Exercise Program “Pró-lúdico” contributes to a significant reduction of some health risk factors. As a conclusion, this study strengthens the current evidences about the importance of Physical Exercise Programs with the aim to prevent and treat children who are overweighed and obesity.

Key words: Physical Exercise, Obesity, Overweight, IMC, PMG, PC.

INDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
ÍNDICE GERAL	ix
ÍNDICE DE TABELAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
LISTA DE ABREVIATURAS	xvi
INTRODUÇÃO.....	1
I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	2
1.1 - Atividade Física e Obesidade.....	3
1.2 - Índice de Massa Corporal, Percentagem de Massa Gorda e Perímetro da Cintura em Crianças e Adolescentes	8
II - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS	10
2 - Apresentação do Problema e Objetivos do Trabalho.....	11
III - METODOLOGIA	12
3.1. Caraterização da amostra e intervenção	13
3.2 - Recolha de dados.....	15
3.3 - Tratamento dos dados.....	16
IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	17
4.1 - Análise Total	18
4.1.1 - Comparação entre o Grupo de Controlo Total e o Grupo Experimental Total no momento 1 e momento 2.....	18
4.1.2 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo Experimental Total	18
4.1.3 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo de Controlo Total	19
4.2 - Análise dos alunos com sobrepeso e obesos	20
4.2.1 - Comparação entre o Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade e o Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade no momento 1 e momento 2.....	20
4.2.2 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade.....	20

4.2.3 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade	21
V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	23
5 - Discussão dos Resultados	24
5.1 - Resultados do Grupo de Controlo Total e do Grupo Experimental Total	24
5.2 - Resultados do Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade e do Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade	25
VI - CONCLUSÕES	27
6.1 - Conclusões Finais	28
6.2 - Limitações e linhas orientadoras para futuros estudos	28
VII - BIBLIOGRAFIA	30
VIII - ANEXOS	38
Anexo 1 - Descrição dos Jogos do Programa de exercício físico “Pró-lúdico”	39

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Pontos de corte para excesso de peso e obesidade através do IMC, para ambos os sexos dos 2 aos 18 anos (adaptado de Cole et al., 2000)-----	14
Tabela 2 - Diferenças entre o GCT e o GET no m1 e m2 -----	18
Tabela 3 - Diferenças entre o m1 e m2 no GET -----	18
Tabela 4 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GET -----	19
Tabela 5 - Diferenças entre o m1 e m2 no GCT -----	19
Tabela 6 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GCT -----	19
Tabela 7 - Diferenças entre o GCSO e o GESO no m1 e m2 -----	20
Tabela 8 - Diferenças entre o m1 e m2 no GESO -----	21
Tabela 9 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GESO-----	21
Tabela 10 - Diferenças entre o m1 e m2 no GCSO -----	21
Tabela 11 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GCSO -----	22

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Caracterização da amostra Total	13
Gráfico 2 - Caracterização da amostra de alunos no GCSO e GESO	14

LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM	American College of Sports Medicine
ADA	American Dietetic Association
Alt.	Altura
CEB	Ciclo do Ensino Básico
DGS	Direção Geral de Saúde
E.U.A.	Estados Unidos da América
GCSO	Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade
GCT	Grupo de Controlo Total
GESO	Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade
GET	Grupo Experimental Total
IMC	Índice de Massa Corporal
IOTF	International Obesity Task Force
m1	Momento 1
m2	Momento 2
PC	Perímetro da Cintura
PMG	Percentagem de Massa Gorda
SO	Sobrepeso e Obesidade
USDHHS	United States Department of Health and Human Services
WHO	World Health Organization

Agradecimentos

- A todos os alunos, que fizeram parte da nossa amostra, pela disponibilidade demonstrada;
- A todos os colegas professores que mostraram o seu apoio e colaboração;
- Ao Professor Doutor Aldo Costa e Júlio Martins, pelo acompanhamento dado à realização deste trabalho;
- À Universidade da Beira Interior pelo empréstimo de todo o material necessário ao desenvolvimento do projeto;
- À minha amiga Graça Feitais pela grande ajuda prestada na tradução de alguns textos;
- À minha Mãe pelo apoio que sempre me deu nos momentos mais difíceis da minha vida;
- À minha mulher Carla, pelo ânimo e força que me deu;
- A todos os que, direta e indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho;
- Um agradecimento muito especial ao meu Pai, pela vida que me deu e pela vida que sempre me desejou, à qual não mais poderá presenciar.

Dedico ao meu filho Martim

RESUMO

A obesidade em geral e a obesidade infantil em particular é um grave problema de saúde pública. Esta doença afeta com maior incidência os países desenvolvidos e nos últimos anos temos assistido a um aumento significativo e preocupante da mesma. Em Portugal mais de 50 por cento da população tem excesso de peso. O principal objetivo deste trabalho foi compreender de que forma o programa de exercício físico “Pro-lúdico” inicialmente desenvolvido por Martins et al (2011) e adaptado por nós (anexo 1), influencia o Índice de Massa Corporal (IMC), a Percentagem de Massa Gorda (PMG) e o Perímetro da Cintura (PC) de crianças do 2º ciclo do ensino básico. Da amostra total (n=36), composta por alunos do Agrupamento de Escolas de São Miguel - Guarda, foram criados dois grupos: o grupo experimental total (GET) (n=18) e o grupo de controlo total (GCT) (n=18) - e dois subgrupos que fazem parte dos grupos anteriores respetivamente: o grupo experimental só com sobrepeso e obesidade (GESO) (n=5) e o grupo de controlo só com sobrepeso e obesidade (GCSO) (n=5). A média de idades da amostra é de 11,3 anos ($\pm 1,12$). O GET participou no programa de atividade física que teve a duração de 12 semanas com 2 sessões semanais de 45 minutos cada totalizando um total de 24 sessões. Para comparação das médias obtidas nos parâmetros avaliados foi utilizado o programa SPSS e os testes não paramétricos de Mann-Whitney-U e de Wilcoxon ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que no GET houve diminuição da PMG e do IMC de forma significativa e o PC diminuiu, embora esta descida não seja significativa. No GCT não houve alterações significativas da PMG e por sua vez o IMC e o PC aumentaram significativamente. Quando analisamos só os alunos com sobrepeso e obesidade verificamos que acontece uma subida significativa do peso no GCSO, enquanto no GESO esse aumento não atinge significância estatística. No GESO em relação ao IMC, acontece uma descida significativa. No que concerne ao GCSO o IMC aumenta muito e de forma significativa. Nos restantes parâmetros não houve alterações significativas. Através dos resultados do presente estudo verificamos que o programa de exercício físico “Pró-lúdico” contribuiu para a redução significativa de alguns fatores de risco para a saúde. Em síntese, este trabalho fortalece as atuais evidências acerca da importância da implementação de programas de atividade física com o objetivo de prevenção e tratamento de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: Exercício Físico, Obesidade, Sobrepeso, IMC, PMG, PC.

ABSTRACT

Obesity in general terms and obesity in childhood is a serious problem of public health. This disease affects mostly the developed countries and in the last years we have been assisting to a significant and worrying increase of it. In Portugal more than 50 percent of the population is overweight. The main goal of this work was to understand in which way the Physical Exercise Program “Prolúdico”, initially developed by Martins et al (2011) and adapted by us (annex 1), influences the Body Mass Index (IMC), the percentage of fat mass, and the waist circumference of the participants. From the total sample (n=36), composed by students of the Agrupamento de Escolas de S. Miguel - Guarda, two groups were created: The total experimental group (GET) (n=18) and the total control group (GCT) (n=18) - and two subgroups that make part of the groups referred before, respectively: the experimental group only with overweight and obesity (GESO) (n=5) and the control group only with overweight and obesity (GCSO) (n=5). The average age of the sample is 11,3 years (+- 1,12). The GET participated in the Physical Exercise Program, which lasted 12 weeks with two weekly sessions of 45 minutes each, making a total of 24 sessions. To compare the average obtained in the parameters evaluated it was used the SPSS program and the non-parametric tests of Mann-Whitney- U and Wilcoxon ($p < 0,05$). The results showed that in the Get there was a decrease of the PMG and of the IMC in a significant way and the PC decreased but not in a significant way. In the GCT there were no significant changes of the PMG and on the other hand the IMC and the PC increased significantly. When we analyze just the overweighted students and obesity we verify that there is a significant rise of weight in the GCSO, while in the GESO that rise is not significant in a statistic way. In GESO, in relation to the IMC, there is a significant decline. As far as GCSO is concerned the IMC increases a lot and in a significant way. In the other parameters there were no significant changes. Through the results of this study we verify that the Physical Exercise Program “Pró-lúdico” contributes to a significant reduction of some health risk factors. As a conclusion, this study strengthens the current evidences about the importance of Physical Exercise Programs with the aim to prevent and treat children who are overweighted and obesity.

Key words: Physical Exercise, Obesity, Overweight, IMC, PMG, PC.

INDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iv
RESUMO	vi
ABSTRACT	viii
ÍNDICE GERAL	x
ÍNDICE DE TABELAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
LISTA DE ABREVIATURAS	xvii
INTRODUÇÃO.....	1
I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	2
1.1 - Atividade Física e Obesidade.....	3
1.2 - Índice de Massa Corporal, Percentagem de Massa Gorda e Perímetro da Cintura em Crianças e Adolescentes	8
II - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS	10
2 - Apresentação do Problema e Objetivos do Trabalho.....	11
III - METODOLOGIA	12
3.1. Caraterização da amostra e intervenção	13
3.2 - Recolha de dados.....	15
3.3 - Tratamento dos dados.....	16
IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	17
4.1 - Análise Total	18
4.1.1 - Comparação entre o Grupo de Controlo Total e o Grupo Experimental Total no momento 1 e momento 2.....	18
4.1.2 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo Experimental Total	18
4.1.3 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo de Controlo Total	19
4.2 - Análise dos alunos com sobrepeso e obesos	20
4.2.1 - Comparação entre o Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade e o Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade no momento 1 e momento 2.....	20
4.2.2 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade.....	20

4.2.3 - Estudo das diferenças entre o momento 1 e momento 2, para o Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade	21
V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	23
5 - Discussão dos Resultados	24
5.1 - Resultados do Grupo de Controlo Total e do Grupo Experimental Total	24
5.2 - Resultados do Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade e do Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade	25
VI - CONCLUSÕES	27
6.1 - Conclusões Finais.....	28
6.2 - Limitações e linhas orientadoras para futuros estudos.....	28
VII - BIBLIOGRAFIA	30
VIII - ANEXOS	38
Anexo 1 - Descrição dos Jogos do Programa de exercício físico “Pró-lúdico”.....	39

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Pontos de corte para excesso de peso e obesidade através do IMC, para ambos os sexos dos 2 aos 18 anos (adaptado de Cole et al., 2000)-----	14
Tabela 2 - Diferenças entre o GCT e o GET no m1 e m2 -----	18
Tabela 3 - Diferenças entre o m1 e m2 no GET -----	18
Tabela 4 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GET -----	19
Tabela 5 - Diferenças entre o m1 e m2 no GCT -----	19
Tabela 6 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GCT -----	19
Tabela 7 - Diferenças entre o GCSO e o GESO no m1 e m2 -----	20
Tabela 8 - Diferenças entre o m1 e m2 no GESO -----	21
Tabela 9 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GESO-----	21
Tabela 10 - Diferenças entre o m1 e m2 no GCSO -----	21
Tabela 11 - Descrição das diferenças entre o m1 e m2 no GCSO -----	22

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Caracterização da amostra Total	13
Gráfico 2 - Caracterização da amostra de alunos no GCSO e GESO	14

LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM	American College of Sports Medicine
ADA	American Dietetic Association
Alt.	Altura
CEB	Ciclo do Ensino Básico
DGS	Direção Geral de Saúde
E.U.A.	Estados Unidos da América
GCSO	Grupo de Controlo só com alunos com Sobrepeso e Obesidade
GCT	Grupo de Controlo Total
GESO	Grupo Experimental só com alunos com Sobrepeso e Obesidade
GET	Grupo Experimental Total
IMC	Índice de Massa Corporal
IOTF	International Obesity Task Force
m1	Momento 1
m2	Momento 2
PC	Perímetro da Cintura
PMG	Percentagem de Massa Gorda
SO	Sobrepeso e Obesidade
USDHHS	United States Department of Health and Human Services
WHO	World Health Organization

Semana 1 e 7 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo "O Dragão"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Grupos de 4 ou 5 crianças, colocam-se em colunas agarrados uns aos outros pela cintura. Cada uma das colunas é um dragão. A primeira criança de cada coluna tenta apanhar a cauda dos outros dragões (o último da coluna). No entanto tem também que evitar que a sua cauda seja apanhada. Cada dragão apanhado é excluído do jogo e este termina quando só houver um. Os dragões não podem apanhar outro dragão quando os seus elementos estiverem separados.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada
Jogos de "Estafetas"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os jogadores dispõem-se em colunas. Em frente de cada coluna, a 10 ou 20 metros de distância traça-se um círculo no chão e colocam-se vários objetos dentro. Ao sinal de começar, o primeiro jogador de cada coluna corre até ao círculo e transporta um dos objetos para a linha de partida. Depois de pousar o objeto atrás da linha de partida dá uma palmada na mão do jogador que se lhe segue indo depois colocar-se na cauda da coluna. A vitória cabe à coluna que primeiro transportar os objetos todos. O jogador só pode correr para fazer a tarefa quando o colega lhe tocar na mão.		- Objetos variados. - Giz.	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Extenuante
Jogo dos "Passes"	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Duas equipas com uma bola, num espaço limitado. Os jogadores de uma equipa tentam fazer dez passes consecutivos entre si, sem que a bola seja intercetada pelos jogadores da outra equipa. As equipas podem deslocar-se por todo o espaço de jogo. A bola é jogada com as mãos. Por cada dez passes consecutivos a equipa marca um ponto. Sempre que uma equipa marca ponto, a bola é reposta em jogo pela equipa que o sofreu no centro do campo. O jogador em posse da bola só pode fazer dois apoios com a bola na mão. Não é permitido o drible. Não é permitido o contacto físico entre jogadores. Não é permitido tirar a bola das mãos do adversário. O jogador com bola, ou a bola, não podem sair dos limites do campo. A bola é reposta em jogo no local onde saiu, pela equipa contrária à que a tocou, em último lugar. Sempre que uma equipa perde a posse da bola, por interceção da equipa contrária, "mau passe" ou "má receção", a contagem de passes é anulada e a equipa passa à situação de defesa. Qualquer infração às regras é sancionada com a marcação de uma falta e o jogo recomeça com posse de bola da equipa contrária à que cometeu a falta, no local da infração. A equipa que tem a posse da bola e sofre falta mantém o número de passes obtidos até esse momento, continuando a contagem. A duração do jogo é determinada por tempo ou número de pontos previamente estabelecido.		- 2 bolas. - 10 coletes	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada
Jogo " Casa Forte"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Quatro ou cinco jovens fazem uma roda com as mãos dadas e os membros superiores levantados. Iniciam o jogo combinando um número até 15. Os elementos que estão de fora têm de atravessar a roda sucessivamente. Quando a contagem passa pelo número escolhido os alunos que estão na roda baixam os membros superiores e os que ficaram no seu interior ficaram fechados na casa forte, passando a pertencer à roda. Os jovens devem permanecer na roda com os membros superiores bem levantados, para que os que atravessam a roda o fazerem numa posição ereta e tenham o campo visual suficiente para evitar choques com outros colegas.		- Nenhum.	-Relaxamento.	- Baixa.

Semana 1 e 7 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo "Olha o árbitro"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os alunos circulam pelo espaço e realizam ações correspondentes ao sinal que o professor acabou de executar. Por exemplo: uma apitadela correr ao pé-coxinho, duas apitadelas rebolar no chão e três apitadelas andar com os pés e mãos no chão.		- 1 Apito.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada.
Jogos de "Corrida de precisão"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Desenha-se um quadrado, com sinalizadores nos vértices. Depois, os alunos fazem 2,3 ou 4 equipas. Partem para uma volta ao quadrado desenhado, com intervalos de 20 segundos. Dão a primeira volta. O tempo gasto por cada equipa, na 1ª volta constitui o seu tempo base. Dão mais duas voltas. Compara-se o tempo realizado em cada uma dessas voltas com o tempo base; cada segundo a mais ou a menos corresponde a 1 ponto de penalização. Variante: as equipas partem de locais diferentes e devem realizar cada volta num tempo previamente combinado. Por cada 5 segundos a mais ou a menos, penalizam um ponto		- 4 sinalizadores	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Média.
Jogo dos "Passes"	Duração: 15 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Duas equipas com uma bola, num espaço limitado. Os jogadores de uma equipa tentam fazer dez passes consecutivos entre si, sem que a bola seja intercetada pelos jogadores da outra equipa. As equipas podem deslocar-se por todo o espaço de jogo. A bola é jogada com as mãos. Por cada dez passes consecutivos a equipa marca um ponto. Sempre que uma equipa marca ponto, a bola é reposta em jogo pela equipa que o sofreu no centro do campo. O jogador em posse da bola só pode fazer dois apoios com a bola na mão. Não é permitido o drible. Não é permitido o contacto físico entre jogadores. Não é permitido tirar a bola das mãos do adversário. O jogador com bola, ou a bola, não podem sair dos limites do campo. A bola é reposta em jogo no local onde saiu, pela equipa contrária à que a tocou, em último lugar. Sempre que uma equipa perde a posse da bola, por interceção da equipa contrária, "mau passe" ou "má receção", a contagem de passes é anulada e a equipa passa à situação de defesa. Qualquer infração às regras é sancionada com a marcação de uma falta e o jogo recomeça com posse de bola da equipa contrária à que cometeu a falta, no local da infração. A equipa que tem a posse da bola e sofre falta mantém o número de passes obtidos até esse momento, continuando a contagem. A duração do jogo é determinada por tempo ou número de pontos previamente estabelecido.		- 2 Bolas. - 10 Coletes	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo tradicional "O Lenço"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
As crianças devem posicionar-se sentadas em roda, com as mãos atrás das costas. Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.		- 1 Lenço.	-Relaxamento.	- Baixa.

Semana 2 e 8 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo "Memória de Elefante"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
As crianças circulam, em corrida lenta, pelo espaço da aula em grupos de dois ou três até o professor indicar um local que terão de tocar (exemplo: parede), após o toque recomeçam a corrida até o professor indicar outro local (exemplo: chão), no qual terão de tocar após tocarem no primeiro local indicado (exemplo: 1º parede, 2º chão). E assim sucessivamente aumentando o número de locais até um número em que as crianças não sejam capazes de os memorizar a todos, esquecendo-se de tocar alguns.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Média.
Jogo tradicional "Corrida de Sacos"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os jogadores agrupam-se em grupos de 4/5 e dispõem-se em colunas. Em frente de cada coluna, a 10 ou 20 metros coloca-se um sinalizador. Ao sinal de começar, o primeiro jogador de cada coluna que está dentro de um saco, corre (salta) até ao sinalizador, contorna-o e volta para o início onde deverá sair do saco e o jogador seguinte terá de entrar dentro do saco e repetir o percurso. A vitória cabe à coluna onde primeiro todos os jogadores cumprirem o percurso.		- 4 sinalizadores - 4 sacos.	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Média.
Jogo "Bola ao Capitão"	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois círculos desenhados nos extremos ou com arcos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão" (Ca e Cb), colocado no círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto. As duas equipas (A e B) podem deslocar-se por todo o espaço de jogo, exceto pelos círculos dos capitães. O jogo inicia-se com a bola atirada ao ar, no centro do campo, sendo disputada por dois jogadores adversários que a devem tocar para um dos colegas (não a podem agarrar). A bola é jogada com as mãos, através de passes, receções e demarcações. O jogador em posse da bola só pode fazer dois apoios com a bola na mão. O drible não é permitido, podendo em níveis mais avançados ocorrer a sua introdução e limitação, quanto ao número. Nenhum outro jogador, para além do designado "capitão", pode entrar nos círculos. O contacto físico entre os jogadores não é permitido. Não é permitido a qualquer jogador tirar a bola das mãos do adversário. O jogador com bola, ou esta, não podem sair das linhas limites do campo, sempre que isso aconteça, a bola passa a pertencer à equipa contrária à que efetuou o último toque antes desta sair. A bola é repostada em jogo (após ter saído das linhas limites do campo) no local onde saiu, pela equipa contrária à que a tocou em último lugar. O tempo de jogo pode ser adaptado em função do tempo da aula, da turma e das características dos alunos.		- 2 Bolas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo "Fôlego de Campeão"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
É desenhado no chão uma linha que divide o espaço em dois campos. As crianças em equipas de três ou quatro elementos vão soprar o balão por forma a ele entrar dentro do campo da outra equipa. Variante: Desenha-se um pequeno percurso no solo. As equipas terão que fazer o balão percorrer o percurso desenhado.		- 4 balões.	-Relaxamento.	- Baixa.

Semana 2 e 8 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo "Apanhadinhas"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Um grupo de 3/4 crianças será a apanhar. As restantes crianças circulam pelo espaço da aula tentando fugir sem serem apanhados. Quem for apanhador deverá ficar imobilizado no local onde foi tocado, com as pernas afastadas. Quem for apanhado poderá ser salvo se alguém da sua equipa passar pelo meio das suas pernas. O jogo termina quando estiverem todos os fugitivos apanhados.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada.
Jogo tradicional "Futebol sem bola"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Divide-se o grupo em duas equipas. O objetivo é sair do seu campo, percorrer todo o campo adversário e chegar até à baliza da outra equipa. Assim marca-se um ponto para a sua equipa. Porém, para isso, não poderá ser tocado por um adversário no campo dele. Caso isso ocorra, este jogador deverá permanecer parado no local que o tocaram até que um companheiro o "salve", também tocando-lhe. Quando é marcado um ponto, todos os jogadores voltam aos seus campos e reiniciam a partida.		- Nenhum	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Média.
Jogo "Bola ao Capitão"	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois círculos desenhados nos extremos ou com arcos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão" (Ca e Cb), colocado no círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto. As duas equipas (A e B) podem deslocar-se por todo o espaço de jogo, exceto pelos círculos dos capitães. O jogo inicia-se com a bola atirada ao ar, no centro do campo, sendo disputada por dois jogadores adversários que a devem tocar para um dos colegas (não a podem agarrar). A bola é jogada com as mãos, através de passes, receções e demarcações. O jogador em posse da bola só pode fazer dois apoios com a bola na mão. O drible não é permitido, podendo em níveis mais avançados ocorrer a sua introdução e limitação, quanto ao número. Nenhum outro jogador, para além do designado "capitão", pode entrar nos círculos. O contacto físico entre os jogadores não é permitido. Não é permitido a qualquer jogador tirar a bola das mãos do adversário. O jogador com bola, ou esta, não podem sair das linhas limites do campo, sempre que isso aconteça, a bola passa a pertencer à equipa contrária à que efetuou o último toque antes desta sair. A bola é repostada em jogo (após ter saído das linhas limites do campo) no local onde saiu, pela equipa contrária à que a tocou em último lugar. O tempo de jogo pode ser adaptado em função do tempo da aula, da turma e das características dos alunos.		- 2 Bolas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo "Jogo do balão"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
As crianças são colocadas em círculo. Sem utilizar as mãos (mãos atrás das costas), apenas prendendo o balão com o queixo e o peito deverão transferi-lo de criança em criança até o deixarem cair.		- 1 balão.	-Relaxamento.	- Baixa.

Semana 3 e 9 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo "A Corrente"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Uma criança será a apanhar. As restantes crianças circulam pelo espaço da aula tentando fugir sem serem apanhados. Quem for apanhador deverá dar uma das mãos a que é a apanhar e continuam a apanhar os restantes fugitivos. O jogo termina quando estiverem todos os fugitivos apanhados formando uma grande corrente.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada.
Jogo tradicional "Tração da Corda"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Duas equipas com o mesmo número de jogadores cada uma, num terreno plano e livre de obstáculos, duas equipas com forças equivalentes, seguram, uma de cada lado e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão. O jogo consiste em cada equipa puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir arrastar a outra até o primeiro jogador ultrapassar a marca no chão. É também atribuída a derrota a uma equipa se os seus elementos caírem ou largarem a corda. Não é permitido enrolar a corda no corpo ou fazer buracos no solo para fincar os pés.		- 1 corda. - 1 lenço.	- Desenvolver a força.	- Elevada.
Jogo Futebol 3x3	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com duas balizas pequenas, sem guarda-redes fazem jogo de futebol 3x3. Para ser golo a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa e entrar na baliza pequena sem tocar nos sinalizadores. A duração do jogo é decidida pelo professor.		- 2 Bolas. - 12 sinalizadores - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo "Casa do ruído/casa do silêncio"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Inicialmente delimitam-se duas zonas atribuindo o nome de casa do silêncio a uma e casa do ruído a outra. Ao sinal do professor (um apito, uma palma, etc.) as crianças deslocar-se-ão para a casa do silêncio. Dois apitos corresponderão ao deslocamento para a casa do barulho. Será de privilegiar a permanência das crianças na casa do silêncio visto ser essa a zona que cumpre a função a que está destinada esta parte da aula.		- Nenhum.	-Relaxamento.	- Baixa.

Semana 3 e 9 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo "O rei manda"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Uma das crianças será nomeada rei e terá de dar ordens de movimentação aos restantes. As crianças deverão deslocar-se pelo espaço da aula. As ordens deverão ser do tipo "o rei manda que todos se sentem"; "o rei manda que ponham os braços no ar"; "o rei manda que todos ponham a mão direita na cabeça"; "o rei manda que todos mexam a cabeça"; etc. O primeiro "Rei" deverá ser o professor para as crianças perceberem a dinâmica do jogo.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Média.
Estafetas "Circuito técnico de futebol"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os jogadores agrupam-se em grupos de 4/5 e dispõem-se em colunas. Em frente de cada coluna, encontra-se devidamente assinalado um percurso técnico que os alunos devem realizar cumprindo as regras previamente estabelecidas. Ao sinal de começar, o primeiro jogador de cada coluna sai com a bola nos pés e realiza o percurso realizando passe para o colega seguinte assim que terminar o circuito. A vitória cabe à coluna onde primeiro todos os jogadores cumprirem o percurso respeitando as regras estabelecidas.		- 3 bolas. - 12 cones.	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Média.
Jogo Futebol 3x3	Duração: 15 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com duas balizas pequenas, sem guarda-redes fazem jogo de futebol 3x3. Para ser golo a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa e entrar na baliza pequena sem tocar nos sinalizadores. A duração do jogo é decidida pelo professor.		- 3 Bolas. - 12 cones. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo Tradicional "Barra do Lenço"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Dividem-se os jogadores em duas equipas e posiciona-se cada equipa num dos extremos do campo. No ponto médio, entre ambas as equipas, fica a "mãe", que tem um lenço na mão e que comandará o jogo. Os elementos de cada equipa têm e ter um número, atribuído secretamente, sem a outra equipa saber. Se, por exemplo, as equipas tiverem oito elementos cada, estes serão numerados de um a oito. Após esta atribuição dos números, cada equipa vai posicionar-se no extremo do seu campo, na sua "casa", com os jogadores colocados, lado a lado. Depois, a mãe, com um lenço na mão e colocada no ponto médio do campo, chama por um número, à sorte. Imediatamente, os jogadores cujo número corresponde ao que foi chamado (um de cada equipa) corre para a "mãe". Cada um tenta retirar da mão da "mãe" o lenço, sem ser apanhado pelo outro. Se nenhum conseguir retirar o lenço num certo período de tempo, a "mãe" pode chamar outro número para ajudar. Se quem retirar o lenço à "mãe" voltar com o lenço para a sua casa, sem ser tocado, ganha um ponto para a sua equipa. Se retirar o lenço e, sem ser tocado, conseguir fugir para a casa adversária, ganha dois pontos. Se for tocado durante a fuga, para um lado ou outro perde um ponto.		- 1 lenço.	- Desenvolver a velocidade de reação. - Relaxamento	- Baixa.

Semana 4 e 10 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo "Caça aos números"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de 4/5 alunos. A cada equipa é atribuído um número. Os elementos de cada equipa têm de andar com as mãos dadas. O professor escolhe um número e após um sinal, previamente combinado, a equipa do número indicado foge às restantes. Quando a equipa for apanhada o professor escolhe outro número e recomeça o jogo. Os jogadores das equipas não podem separar-se.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada.
Jogo tradicional "Saltar à Corda"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Dois jogadores pegam nas pontas de uma corda forte com cerca de dez metros de comprimento e fazem-na balançar em movimento circular. Os outros jogadores vão entrando na corda, saltando sucessivamente por cima dela sempre que ela esteja, no movimento circular, a aproximar-se dos seus pés saltando tantas vezes quantas as previamente determinadas; varia, a gosto o ritmo da corda, dificultando ou facilitando a tarefa ao saltador. Quem tocar na corda, perde e é excluído do jogo, dando a vez ao jogador seguinte. Variante: cada jogador salta sucessivamente com a sua corda, que deverá ter cerca de dois metros. A forma dos saltos varia - saltar a pés juntos, ao pé-coxinho, bem como alterando o seu ritmo, tornando o jogo aliciante e incitando à disputa.		- 1 corda comprida. - 10 cordas pequenas.	- Desenvolver a força	- Média.
Jogo Basquetebol 3x3	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com uma tabela fazem jogo de basquetebol 3x3. Para ser ponto a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa antes de se fazer o cesto. A duração do jogo é decidida pelo professor.		- 3 Bolas basquetebol. - 3 tabelas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo Tradicional "Macaca"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Desenhar a macaca no solo, com um objecto pontiagudo ou com giz. Numerar as casas de um a oito. O espaço em volta da casa número um é a terra, e o espaço número oito é o céu. A primeira criança lança a pedra, para a casa número um. Se a pedra tocar no risco ou sair para fora, a criança perde a vez, e jogará a seguinte, se ficar dentro da casa, a criança terá que fazer o percurso para a apanhar. Esse percurso consiste em saltar ao pé-coxinho de casa em casa, excepto na que tem a pedra. Nas casas três/quatro e seis/sete, a criança terá que saltar com os dois pés ao mesmo tempo. Chegando às casas seis/sete salta, rodando no ar, sobre si mesmo caindo nas mesmas casas. Reinicia agora o percurso inverso até chegar à casa anterior, que tem a patela e apanhá-la, equilibrando-se apenas num pé. Se a criança conseguir alcançar de novo a terra, volta a lançar a pedra, desta vez para a casa número dois, e realiza novamente o percurso. Se falhar, passa a vez à criança seguinte, e na próxima jogada partirá da casa onde perdeu. Nas casas que já estiverem assinaladas, só o jogador que lá tiver o nome é que as pode pisar, ou caso tenha a permissão do dono dessa casa. O jogo termina quando todas as casas estiverem assinaladas, isto é "está feita a macaca". Ganha o jogador que possuir mais casas, ou seja, mais macacas.		- 1 lenço.	- Desenvolver a coordenação. - Relaxamento	- Baixa.

Semana 4 e 10 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo "O Pescador"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Um ou dois jovens (os pescadores) estão colocados sobre uma linha que separa um espaço em duas metades. Os restantes elementos (peixinhos) estão no fundo do campo. Ao sinal, os peixinhos vão tentar passar para o outro lado da rede e os pescadores vão tentar capturar o maior número de peixes. Os peixes pescados passam a ser pescadores. Os pescadores não podem apanhar os peixes fora da linha onde se encontram no início do jogo. Se, quando houverem muitos pescadores e poucos peixes, estes não forem rápidos a tentar atravessar a "rede" poder-se-á mandar os pescadores para a água (saírem do traço) para apanharem o(s) peixe(s) que faltam.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Média.
Estafetas "Circuito técnico de basquetebol"	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os jogadores agrupam-se em grupos de 4/5 e dispõem-se em colunas. Em frente de cada coluna, encontra-se devidamente assinalado um percurso técnico que os alunos devem realizar cumprindo as regras previamente estabelecidas. Ao sinal de começar, o primeiro jogador de cada coluna sai em drible e realiza o percurso realizando passe de peito para o colega seguinte assim que terminar o circuito. A vitória cabe à coluna onde primeiro todos os jogadores cumprirem o percurso respeitando as regras estabelecidas.		- 3 bolas. - 12 cones.	- Desenvolver a velocidade e a destreza.	- Média.
Jogo Basquetebol 3x3	Duração: 20 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com uma tabela fazem jogo de basquetebol 3x3. Para ser ponto a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa antes de se fazer o cesto. A duração do jogo é decidida pelo professor.		- 3 Bolas basquetebol. - 3 tabelas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo "O Choquinho"	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Divide-se a turma em dois grupos de igual número e ficam sentados frente a frente, em fileira, de pernas cruzadas, cabeças abaixadas, olhos fechados e mãos dadas. O coordenador ficará de um dos lados, segurando as mãos dos primeiros participantes de cada grupo. O jogo inicia-se quando o coordenador aperta levemente e simultaneamente as suas mãos. Estes deverão passar os estímulos à frente, até que cheguem ao último do seu grupo. Quando isto acontecer, este último deverá levantar sua mão assinalando que o "choquinho" chegou até ele. O grupo que passar o "choquinho" primeiro será o vencedor. Um auxiliar do coordenador pode ficar na outra extremidade e indicar o vencedor. Pode-se estipular que o impulso irá até o auxiliar, que o devolverá para que retorne ao coordenador.		- Nenhum.	- Relaxamento.	- Baixa.

Semana 5 e 11 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo “Adivinhar o tempo”	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os alunos correm pelo espaço da aula durante um minuto, contado pelo professor. Ao fim de um minuto param por indicação do professor e deverão ter “descoberto” um processo para contarem o tempo (ex: nº de voltas ao espaço, nº de passos, ...). De seguida o professor começará a contagem de mais u minuto e os alunos deverão parar quando considerem que já passou o tempo. Após todos terem parado o professor revela quais foram os que pararam mais próximo do tempo proposto.		- Cronómetro.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Média.
Jogos Pré-desportivos (torneio futebol 3x3)	Duração: 30 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com duas balizas pequenas, sem guarda-redes fazem jogo de futebol 3x3. Para ser golo a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa e entrar na baliza pequena sem tocar nos sinalizadores. Mediante o número de equipas será organizado um quadro competitivo para apurar o vencedor do torneio. A duração do jogo é decidida pelo professor tendo em conta o quadro competitivo.		- 3 Bolas. - 12 cones. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo “Espelho animado”	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os alunos estarão sentados em círculo. Coloca-se um espelho no centro. Antes, o professor anunciará que este espelho não é um simples objeto, mas sim, um espelho mágico, capaz de adivinhar qualquer coisa. Ele, o professor, pega no espelho e pergunta: "Espelho, espelho meu, existe alguém mais bonito do que eu?" Aí, o professor imediatamente diz que o espelho está a dizer que não! (provavelmente todos os alunos falarão alguma coisa ao mesmo tempo). O professor pede que um dos alunos vá ao centro do círculo e olhe para o espelho, dê um sorriso e volte a sentar-se em seu lugar. Após este momento, o professor, que não estará no local, voltará, pegará no espelho, passará por todos os alunos no círculo, e descobrirá quem olhou. Como? É simples! Antes de começar a aula, combina-se com um dos alunos participantes, exemplificando a atividade, e pedindo para que ele imite os gestos e as atitudes do aluno que se olhou no espelho		- 1 espelho.	- Relaxamento.	- Baixa.

Semana 5 e 11 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo “Rabo da raposa”	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>Todos os alunos prendem na parte de trás das calças um pano (colete, lenço, toalha, etc.) que será o “rabo da raposa”. Ao sinal do professor todos os alunos correm pelo espaço da aula tentando roubar o rabo das outras “raposas” tentando por sua vez evitar que o seu “rabo” seja roubado. O jogo acaba quando todos os “rabos” tiverem sido roubados ou ao sinal do professor. No final, quem tiver mais “rabos” ganha o jogo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 15 coletes, lenços ou toalhas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar o aquecimento orgânico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevada.
Jogos Pré-desportivos (torneio futebol 3x3)	Duração: 30 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com duas balizas pequenas, sem guarda-redes fazem jogo de futebol 3x3. Para ser golo a bola tem de passar por todos os jogadores da equipa e entrar na baliza pequena sem tocar nos sinalizadores. Mediante o número de equipas será organizado um quadro competitivo para apurar o vencedor do torneio. A duração do jogo é decidida pelo professor tendo em conta o quadro competitivo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 3 Bolas. - 12 cones. - 10 Coletes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de resistência. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevada.
Jogo “Boneco de neve”	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>O grupo está imobilizado, em círculo, como um boneco de neve. O professor põe a música a tocar e indica uma parte do boneco de neve que descongela e começa a mexer-se. Gradualmente o professor indica outras partes do corpo que de forma idêntica, se libertam lentamente do gelo. Cada vez há mais movimento. Quando todas as partes do corpo estiverem a mexer, começam de novo a gelar, uma a uma, pela ordem inversa, até os jogadores se imobilizarem por completo. Alguns alunos poderão sugerir os movimentos a executar com a parte do corpo que se liberta do gelo. O grupo deve imitar estes movimentos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Nenhum. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa.

Semana 6 e 12 (sessão 1) – 45 minutos

Jogo “Apanhada sucessiva”	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>Os alunos são divididos em dois grupos e colocados frente a frente no espaço da aula. Sorteia-se a equipa que iniciará o jogo. Um elemento dessa equipa dirige-se ao centro do espaço e um elemento da outra equipa chama-o “vou apanhar o João” e seguidamente entrará no campo a tentar apanhá-lo, mas assim que este entrar no campo um elemento da primeira equipa chama-o “vou apanhar o Carlos” e entrará no campo a tentar apanhá-lo. E assim sucessivamente até entrarem todos os elementos das equipas. Todos terão um perseguidor e alguém a quem perseguir, excepto o primeiro, que só foge e o último que só apanha. Aqueles que forem capturados são levados prisioneiros e não podem ser apanhados. Quando não houver quem apanhe ou quem persiga, contam-se os prisioneiros de cada grupo, recomeçando o jogo um elemento do segundo grupo.</p>		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Elevada.
Jogos Pré-desportivos (torneio basquetebol 3x3)	Duração: 30 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com uma tabela fazem jogo de basquetebol 3x3. Mediante o número de equipas será organizado um quadro competitivo para apurar o vencedor do torneio. A duração do jogo é decidida pelo professor tendo em conta o quadro competitivo.</p>		- 3 Bolas basquetebol. - 3 tabelas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo “A bomba”	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
<p>As crianças descrevem um círculo e vão passando uma bola ao colega que se encontra à sua direita. Uma criança que se encontra no centro conta baixinho até 50. Quando chegar aos 10 levanta o membro direito para um plano horizontal, nos 20 levanta o esquerdo, aos 30 levanta completamente o membro direito e aos 40 o mesmo para o esquerdo. Aos 50 bate uma palma, e encarrega o último colega que tocou na bola de fazer uma tarefa. Depois trocam de funções.</p>		- Nenhum.	- Relaxamento.	- Baixa.

Semana 6 e 12 (sessão 2) – 45 minutos

Jogo tradicional “Toca e foge”	Duração: 10 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Um dos alunos persegue os seus colegas até conseguir tocar num deles. Quem for tocado será o novo perseguidor e tentará apanhar um colega que não poderá ser o mesmo que o apanhou a ele. A duração do jogo é decidida pelo professor.		- Nenhum.	- Iniciar o aquecimento orgânico.	- Média.
Jogos Pré-desportivos (torneio basquetebol 3x3)	Duração: 30 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Equipas de três elementos, num espaço delimitado, com uma tabela fazem jogo de basquetebol 3x3. Mediante o número de equipas será organizado um quadro competitivo para apurar o vencedor do torneio. A duração do jogo é decidida pelo professor tendo em conta o quadro competitivo.		- 3 Bolas basquetebol. - 3 tabelas. - 10 Coletes.	- Desenvolver a capacidade de resistência.	- Elevada.
Jogo “O círculo dos mosquitos”	Duração: 5 min.	Material	Objetivos	Intensidade
Os jogadores formam uma roda larga, com as mãos ao lado do corpo. Fecham os olhos e caminham lentamente em direção ao centro, fazendo zumbidos como mosquitos. A ideia do jogo é que consigam encontrar outro jogador e dar as mãos, mas sempre de olhos fechados. Seguidamente, podem abrir os olhos e deixar de fazer o zumbido. Os que ainda não deram as mãos continuam a procurar alguém, “zumbindo” sempre. Os outros podem ajudá-los, mas não devem falar.		- Nenhum.	- Relaxamento.	- Baixa.