

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 35

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Perícias e manipulações

Deslocamentos e equilíbrios

Jogos

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Ativos e saudáveis em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do equilíbrio!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte jogo!

Arranja um objeto, coloca no peito do pé e eleva esse pé, agora anda ao pé coxinho sem deixar cair o objeto.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano