

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 34		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.	

Jogos de coordenação motora



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do sapato!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um jogo!

Deita-te no chão de barriga para cima, estica uma perna fazendo um ângulo de 90º em relação ao troco e coloca um tênis ou sapato em cima do pé. Tens que te virar de barriga para baixo sem deixar cair o sapato.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano