

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 16

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Deslocamentos e Equilíbrios

- Consciência corporal
- Controlo da orientação espacial
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Pintar o corpo de exercício e saúde



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Imita!

Aproveita os exercícios abordados neste bloco pedagógico e realiza o seguinte jogo:

Jogo de imitar a bola

Fazer a bola ressaltar no chão, vamos todos saltar como a bola de um lado para o outro.

Não têm que atirar a bola mas sim fazer os movimentos que ela faz.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano