

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 20		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <p>Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>Jogos:</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade».</p>	

Aventura no parque do estudo em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Equilíbrio estático e dinâmico.

Com a colaboração da família, duas pessoas seguram e rodam as extremidades da corda enquanto tu entras no jogo tendo de saltar sobre a mesma sem lhe tocar. Troca de função com os teus familiares.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Bons saltos!