

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 17

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciência corporal</li> <li>- Controlo da orientação espacial</li> <li>- Controlo de postura;</li> <li>- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;</li> </ul> <p>Ginástica</p> <p>Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p>
---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

GAP Infantil



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Melhoria da Aptidão Física

Aproveita os exercícios abordados neste bloco pedagógico e realiza os seguintes exercícios:

10x cada um

- Agachamento, tocar com as mãos no chão + elevação diagonal dos braços
- Salto lateral
- Salto com meia volta
- Salto de coelho com 1 perna

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano