

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 56

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Perícias e Manipulações

Deslocamentos e Equilíbrios

Jogos

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

- Resistência geral
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Flexibilidade.

Multi Atividades



Fonte: galeria.colorir.com

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Prancha!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família ou amigos para um desafio.

O objetivo é dar o máximo possível de toques na bola, mantendo-a no ar. Podem utilizar qualquer parte do corpo exceto os braços e o vencedor será aquele que mais toques na bola conseguir sem que esta caia no chão

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

Divirtam-se!