

#ESTUDOEMCASA

|                          |        |  |                 |
|--------------------------|--------|--|-----------------|
| BLOCO N.º 21             |        | DISCIPLINA   | Educação Física |
| ANO(S)                   | 1º CEB | x  |                 |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS |        | Deslocamentos e Equilíbrios<br>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas |                 |

Grande ou Pequeno - noções dos tamanhos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Equilíbrio estático e dinâmico.

Aproveitando os movimentos realizados neste bloco pedagógico, experimenta à tua maneira, movimentos grandes e pequenos utilizando os membros inferiores e superiores.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano