

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 44		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Deslocamentos e Equilíbrios Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas	

Deslocamentos, saltos e corridas de estafetas



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo dos 3 pauzinhos

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

Coloca os paus ou três marcas no solo paralelamente e a uma distância mínima entre si. O primeiro jogador posiciona-se atrás do primeiro pau e terá de saltar entre eles.

O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar entre os paus, apenas com um apoio entre cada um deles.

O último jogador marca o aumento da distância e move o último pau até ao local onde foi efetuada a receção, ou seja, apoiado o pé no chão. O segundo jogador retoma a atividade pelo lado contrário (onde o último jogador acabou) e repete o passo anterior.

Não se esqueçam de ir sempre aumentando a distância, de acordo com o último salto. Quando um jogador não conseguir passar/saltar os três pauzinhos sai do jogo e aquele que se mantiver durante mais tempo será o vencedor.

Divirtam-se!