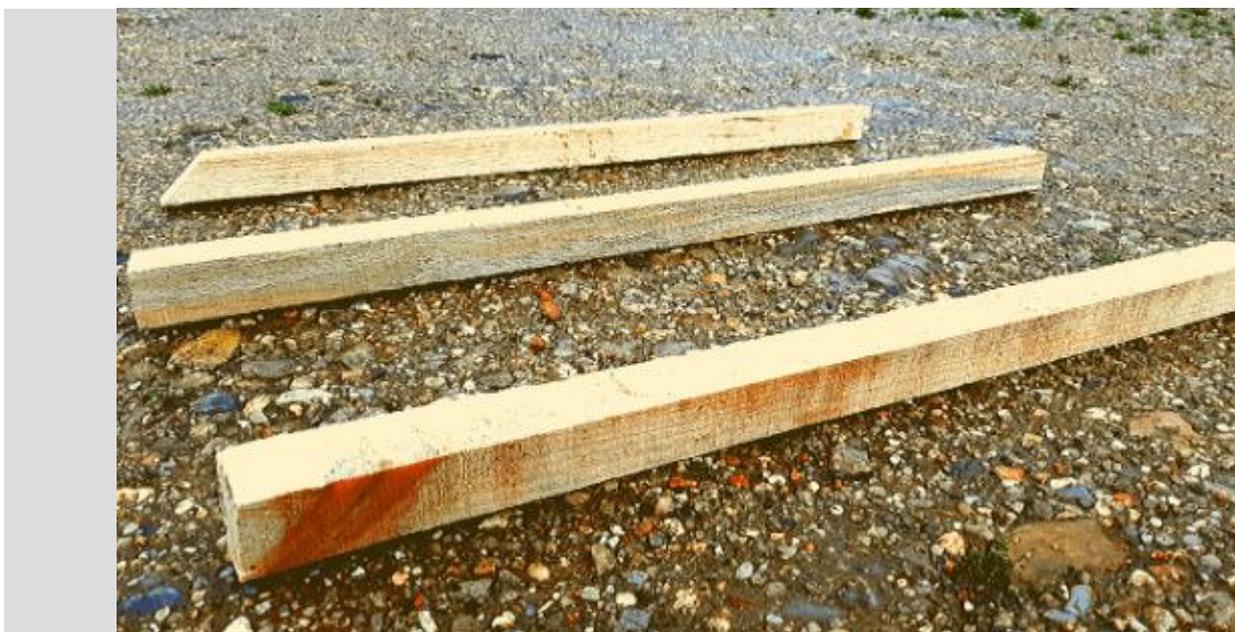


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 23		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Bloco: Jogos Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.	

### Jogos com corda, bowling e 3 pauzinhos



#### Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Deslocamentos e equilíbrios / Equilíbrio estático e dinâmico.

1 ciclo/1º, 2º, 3º  
e 4º ano

Repetir, ao longo da semana, os exercícios realizados na aula com os familiares:

- Saltar à corda;
- Corridas de estafetas;
- Jogo dos três pauzinhos (mosca).

-Utilizando os três objetos como marcas, o objetivo é conseguir passar/saltar as três, apenas com um apoio entre cada uma (com uma corrida inicial de balanço). No fim de cada ronda, aumenta a distância entre as marcas, aumentando a dificuldade do jogo.