

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 59

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;
- Perícias e manipulações;
- Deslocamento e equilíbrios;
- Jogos

Equilibra-te!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Equilíbrio a um pé!

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

- 6 garrafas de água encostadas à parede
- coloca-te em posição de pé coxinho, pega numa garrafa de cada vez e coloca-a à tua volta, sem sair da posição;
- de seguida quando todas tiverem à tua volta, derruba-as com a mão mas sempre em pé coxinho;
- Depois é a vez dos familiares;
- Ganha quem nunca saiu da posição;
- A seguir façam o mesmo jogo mas com o outro pé.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Divirtam-se!