

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 38

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

	Perícias e Manipulações
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Deslocamentos e Equilíbrios
	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Jogos em Deslocamento



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do Equilíbrio a um pé!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a tua família e realizem o seguinte jogo:

Material: 4 garrafas vazias

- Colocar as garrafas alinhadas atrás de ti, coloca-te apenas num apoio (posição de pé coxinho) e tenta colocar as garrafas uma a uma à tua frente;
- Quando todas tiverem colocadas à frente, derruba as garrafas uma a uma com o pé que está levantado.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano