

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 53

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

### Jogos Lúdicos



#### Tarefas/ Atividades/ Desafios

##### 1. Saltar à Corda

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

- Quem consegue realizar os seguintes saltos à corda:
  - 10 saltos pés juntos;
  - 10 saltos ao pé coxinho, pé direito;
  - 10 saltos ao pé coxinho, pé esquerdo;
  - 10 saltos com pernas alteradas.
- Ganha quem conseguir dar mais saltos! Divirtam-se!

1 ciclo/1º, 2º, 3º  
e 4º ano