

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 40

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

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

Jogos em Deslocamento



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Competição de agachamento!

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

Este desafio consiste em realizar o número máximo de repetições do exercício acima referido durante um minuto.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Vencerá o desafio quem realizar o maior número de agachamentos.

Divirtam-se!