

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 31		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 de Perícias e Manipulações



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Corrida de lenço

Aproveitando os jogos realizados durante o bloco pedagógico, junta a tua família e façam o seguinte jogo:

Material: lenço ou pano

- Marca o ponto “A” e o ponto “B”, tu vais para o ponto A com o lenço, o teu familiar vai para o ponto B igualmente com um lenço.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

- Ao sinal, atirem o lenço bem alto, vão a correr até ao ponto contrário e têm que apanhar o lenço antes dele cair ao chão. Exemplo: comesas no ponto A, ao sinal, corres até ao ponto B e tens que apanhar esse lenço que o teu familiar atirou ao ar e vice-versa.

Diverte-te!