

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 37	DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Exercício físico vs calorias



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do Equilíbrio!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte jogo!

Material: 1 rolo de papel higiénico

- Em pé, coloca o rolo de papel higiénico em cima da cabeça;
- Sem ajuda das mãos, tenta sentar-te, depois deitar-te e por fim levantar-te sem o deixar cair.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano