

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 50		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência geral;</li> <li>• Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;</li> <li>• Flexibilidade;</li> <li>• Controlo de postura;</li> <li>• Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;</li> <li>• Controlo da orientação espacial;</li> <li>• Agilidade.</li> </ul> <p>Consciência e domínio do corpo.</p>	

Vamos correr e saltar?



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Vamos saltar?

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

- Coloca vários marcadores com a mesma distância entre eles;
- Coloquem-se no primeiro marcador e realizem um salto a pés juntos sem balanço;
- Contem quantos marcadores conseguiram saltar.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Repitam para melhorar e divirtam-se!