

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 50

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Agilidade.

Consciência e domínio do corpo.

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!