

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 58

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Deslocamentos e Equilíbrios

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Yoga Kids



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Passa a gargalhada!

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

- Coloca a música: “Don’t Worry Be Happy”;
- Objetivo: Estimular a descontração, a positividade e a conexão com o outro;
- Uma criança ou adulto ri-se de forma engraçada e escolhe outra criança ou adulto, que deve replicar a sua gargalhada e criar uma nova gargalhada, para passar adiante;
- Realizar durante um mínimo de 2 minutos e divirtam-se!

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano