

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 60		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência geral - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade.

Atletismo



Fonte: fpatletismo.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Circuito de obstáculos!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família ou amigos para um desafio.

Este desafio consiste em criares um circuito de obstáculos e realizá-lo de diversas formas, tais como:

- Corrida para a frente, para trás e em zig zag com mudanças de direção;
- Saltos a pés juntos, pé-coxinho, pés juntos com receção a um pé e também ao pé-coxinho com receção a pés juntos.

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

Divirtam-se!