

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 61		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Perícias e Manipulações</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Jogos</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. 	

Multi Atividades



Fonte: nit.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Varrimentos!

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

Com a tua família ou amigos posicionados em círculo, agarrar nos punhos uns dos outros e praticar o jogo dos varrimentos (ligação à técnica em pé que aprendemos).

Sempre que um dos participantes cair no chão, o jogo recomeça com troca de posições.

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

Divirtam-se!