

#ESTUDOEMCASA

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| BLOCO N.º 63             |   | DISCIPLINA Educação Física  |
| ANO(S) 1ºCEB             | x |   |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS |   | <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"> <li>- Resistência geral</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>- Flexibilidade.</li> </ul> |

Jogar ao Atletismo



Fonte: br.freepik.com

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Saltar à corda!

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

Este desafio consiste em realizar este excelente exercício de saltar à corda durante trinta dias.

O tempo de execução dependerá da aptidão física de cada um o importante é colocar em prática todos os dias e se possível, aumentar gradualmente a intensidade ou duração do exercício.

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

Força!