

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 65

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;
- Perícias e manipulações;
- Deslocamento e equilíbrios;
- Jogos

Multi Jogos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Bolinha

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família e/ou amigos para um exercício super divertido.

- Coloca uma toalha no chão ou um tapete de Ginástica;
- Coloca-te de cócoras à frente da toalha e realiza os seguintes exercícios:
- Bolinha para trás, regressa e fica sentado;
- Bolinha para trás, regressa e termina agachado sem ajuda das mãos;
- Bolinha para trás, regressa e termina em pé sem ajuda das mãos.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Divirtam-se!