

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 14		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Jogos</p> <p>Ginástica</p> <p>Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p>	

Ginástica Infantil



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do vídeo

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para realizar o seguinte jogo:

**Jogo do vídeo:**

- Play - andar para a frente
- Retroceder - andar para trás
- Avançar - correr para a frente
- Pause - estátua
- Stop - saltar

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano