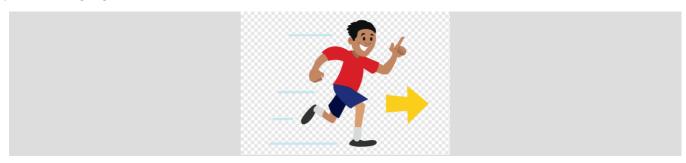






BLOCO N.° 09	— DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1° CEB x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas - Resistência geral - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade - Agilidade. Deslocamento e Equilíbrios

Mexe-te e Sê Saudável



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aptidão Física

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, reúne a tua família e façam o seguinte circuito:

10x, 2 séries

- Trepador de montanha;

- 1 ciclo/1°, 2°, 3° e 4° ano
- Saltos de coelho (posição de cócoras, apoiar as mãos e depois os pés);
- Pé coxinho com corrida à retaguarda;
- Deslocamento com pernas afastadas e estendidas e mão apoiadas no chão.