

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 09

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<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 - Agilidade. <p>Deslocamento e Equilíbrios</p>
--------------------------	--

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;
- 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.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano