

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 18		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Perícias e Manipulações Lançar</p> <p>Deslocamento e Equilíbrios Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <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 	

Bola saltitante



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Bola

Aproveita os exercícios abordados neste bloco pedagógico, pega numa bola e realiza os seguintes exercícios:

- Dar 1 toque com o pé na bola e agarrar
- Condução de bola com ambos os pés
- Driblar com 1 mão, depois com a outra e alternadamente

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano