

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 22

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Perícia e manipulações/deslocamentos e equilíbrios.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Manipulações



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Perícia e manipulações

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma competição do teste realizado neste bloco pedagógico de coordenação óculo manual.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Posiciona-te a 2 passos da parede (aproximadamente 2 metros) e lança a bola contra a parede com uma mão e receciona com a outra. Realiza o teste durante 30 segundos e contabiliza as tentativas com sucesso. Depois repete o exercício invertendo as funções de lançamento e receção.