

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 33

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Ginástica: Introdução aos rolamentos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Carrinho de mão

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um jogo!

- Um pano para cada um, pode ser um pano de cozinha;
- Marquem zona de partida e zona de chegada;
- Coloquem-se na zona de partida em posição de prancha facial com os pés em cima do pano;
- Ao sinal, comecem à andar com as mãos (os pés vão deslizando em cima do pano), mantendo sempre a posição de prancha;
- Ganha quem chegar primeiro à zona de chegada.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano