

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 41

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Perícias e Manipulações
	Deslocamentos e Equilíbrios
	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

**Desafio motor**



Fonte: nit.pt

**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Desafio da prancha!**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio.

Este desafio consiste em permanecer na posição de prancha e no máximo tempo possível.

Poderás realizá-lo individualmente ou em grupo.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Vencerá quem conseguir manter esta posição durante mais tempo.

Divirtam-se!