

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 42

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

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

A bola divertida!

Perícias e manipulações com uma bola de ténis.



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Drible!

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

Este desafio consiste em driblar a bola de ténis desde a posição vertical passando para sentada(o) e depois deitar. Seguidamente voltar a sentar e terminar na posição vertical sempre em drible.

Podes realizar este desafio individualmente ou em grupo. Neste caso, vencerá quem conseguir manter o controlo da bola durante mais tempo.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Divirtam-se!