

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 46

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

| | |
|--------------------------|---|
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Coordenação Motora |
| | Deslocamentos e Equilíbrios |
| | Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas |

Jogos de Coordenação Motora



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Carrinho de mão!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a tua família e realizem o seguinte jogo:

- Coloca-te de barriga para baixo com os braços esticados à frente, como se fosses começar a fazer flexões, um familiar pega pelos tornozelos e andem pelo espaço sem caíres.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Diverte-te!