

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 52

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;
- Perícias e manipulações;
- Deslocamento e equilíbrios;
- Jogos

Jogos em Movimento



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Movimenta-te com uma vassoura

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família e/ou amigos para um jogo.

- Coloca uma vassoura no chão e realizem os seguintes exercícios:
- Andar em cima da vassoura sem cair;
- Salta a pés juntos de um lado para o outro;
- Depois o mesmo, mas saltar de costas;
- Pé coxinho;
- Andar para a frente e para trás;
- Podem jogar ao “Terra e Mar”, ao dizerem “terra” terás que saltar para o lado da Terra, ao dizerem “Mar”, terás que saltar para o lado do mar.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano