

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 54

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

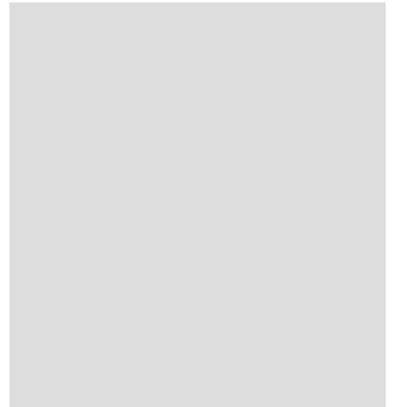
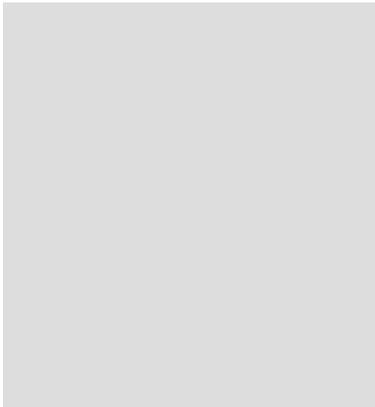
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Agilidade.

Consciência e domínio do corpo.

A brincar na pista de Atletismo



Fonte: mood.sapo.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Prancha!

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

Dois a dois e frente a frente em posição de prancha, o desafio consiste em tocar com as mãos alternadamente nas do familiar que encontra também a realizar o exercício.

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

O vencedor será aquele que conseguir manter durante mais tempo a posição de prancha.

Divirtam-se!