

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 64		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Perícias e Manipulações</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Jogos</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência geral</li> <li>- Controlo de postura;</li> <li>- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;</li> <li>- Controlo da orientação espacial;</li> <li>- Flexibilidade.</li> </ul>	

Jogos de Escalada



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do Lenço!

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

Procurem uma parede de escalada, levem convosco um lenço e façam duas equipas.

Cada elemento tem um número atribuído que participa no jogo quando é chamado o seu respetivo número.

1ºCEB /1º; 2º; 3º e 4º anos

Quem conseguir agarrar primeiro no lenço ganha 10 pontos. Entre o ponto de partida e agarrar o lenço, cada vez que alguém cair é descontado um ponto e têm que recomeçar no mesmo local onde caíram.

Divirtam-se!