

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 11

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><b>Perícias e Manipulações</b> Lançar para cima (no plano vertical) uma bola e recebê-la</p> <p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p> <p>Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>
--------------------------	---

Exercício em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Exercitar o corpo!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, pega num par de meias e realiza os seguintes exercícios em circuito:

10x cada um, 2 séries

- Lançar na vertical e agarrar um par de meias (bola) + salto pés juntos (impulsão horizontal) e deslocamento à retaguarda; 1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano
- Lançar, bater uma palma e agarrar o par de meias + salto e deslocamento lateral até à posição inicial;
- Lançar, bater palma à frente e atrás das costas, agarrar par de meias, salto a pés juntos e deslocamento lateral.