

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 12		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Perícias e Manipulações Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>Ginástica Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 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. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés</p>	

Ginástica Infantil



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Saltos

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios em circuito:

10x cada um, 2 séries

- Afundo frontal (passar o par de meias pelo lado de fora e por baixo da perna da frente alternadamente);
- Sentado, ½ enrolamento atrás + pernas afastadas e estendidas com flexão do tronco à frente;
- Salto com troca de apoios e MI em afastamento ântero-posterior (passar o par de meias pelo lado de fora e por baixo da perna da frente alternadamente);
- Saltar (canguru) sobre um 1 bastão ou elástico e rastejar por baixo (cobra) até à posição inicial.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano