

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 17		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciência corporal - Controlo da orientação espacial - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; <p>Ginástica</p> <p>Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas</p>	

GAP Infantil



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Melhoria da Aptidão Física

Aproveita os exercícios abordados neste bloco pedagógico e realiza os seguintes exercícios:

10x cada um

- Agachamento, tocar com as mãos no chão + elevação diagonal dos braços
- Salto lateral
- Salto com meia volta
- Salto de coelho com 1 perna

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano