

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 36

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Bloco: Jogos
Perícias e Manipulações
Deslocamentos e Equilíbrios
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas

Jogos em movimento



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo da Torre!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte jogo!

Material: 4 rolos de papel higiénico

- Coloca-te em pé, dá um passo à frente, coloca o primeiro rolo de papel higiénico;
- Um passo para a direita e coloca outro;
- Um passo para a esquerda e outro rolo e por fim um passo atrás e coloca o último rolo.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Apoia-te apenas com um apoio (posição de pé coxinho) e pega nos rolos um de cada vez e fazer com eles uma torre na mão livre.