

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 2

ANO(s) 1.º e 2.º

APRENDIZAGENS
ESSENCIAIS

DISCIPLINA(a) Educação Física

Perícias e Equilíbrios
Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde,
Consciência e Domínio do Corpo

Título/Tema(s) da Aula: Vamos brincar com o corpo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Realização dos exercícios propostos:

Repetir, ao longo da semana, os exercícios realizados na aula com os familiares:

- Saltar de cima da cadeira para o chão/tapete, com receção equilibrada.
- Saltar de cima da cadeira para o chão/tapete, com receção de pé, passar para os joelhos e rebolar de lado por baixo da “ponte” (colocar a corda com duas cadeiras para fazer de ponte ou imaginar a mesma).

2. Realizar o exercício de relaxamento:

Apelando à colaboração da família:

Realizar o jogo da estátua a dormir:

- Com os olhos fechados e sentir as várias partes do corpo (cabeça, ombros, dedos, cintura e pés);
- Respiração profunda/diafragmática - sentir a barriga a subir quando inspira.