

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 2

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º e 2.º

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

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