

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 8

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 3.º/4.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

Ginástica.

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/Bem-estar, Saúde e Ambiente.

Título/Tema(s) da Aula: Andar “na corda bamba”!

Caíste na casa ROSA	Rastejar 5 vezes	Pé-coxinho 5 vezes	Dar uma corrida À volta da sala	Cambalhota	Caíste na casa AZUL
Pedalar 10 vezes				Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que imitar o sapo a saltar 5 vezes	Equilíbrio (contar até 5)
Pés juntos 10 vezes					Urso 10 vezes
Croquete 5 vezes	Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que dançar a música "Asas Delta"			Caíste na casa ROSA: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura	
Equilíbrio só numa perna (contar até 5)					
Caíste na casa VERDE	Tocar com os pés na cabeça	Carrinho De mão	Saltar de uma Altura (20 cm) 3 vezes	Lançar a bola ao ar e apanhar 3 vezes	CHEGADA STOP ← PARTIDA

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Ginastizar no Monopólio

Aproveitando a imagem disponibilizada, convida a família para uma tarde de jogo e atividade física! Não te esqueças das indicações que recebeste durante a aula e, com o auxílio de um dado, realiza as ações motoras que constam do Jogo do Monopólio.