

## #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 2

ANO(s) 3.º e 4.º

DISCIPLINA(a) Educação Física

APRENDIZAGENS  
ESSENCIAIS

Jogos (Futebol):

Exercitar habilidades motoras básicas associadas ao jogo de Futebol, ajustando-as às ações técnica solicitadas;

Desenvolver a coordenação de movimentos.

### Título/Tema(s) da Aula:



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Jogo dos Toques

Mobiliza a tua família para uma competição e regista num caderno, o número de toques que consegues realizar com os pés, ou outra parte do corpo sem ser as mãos, sem deixar cair a bola (ou objeto similar).

Treinando ao longo dos dias vais estabelecendo recordes para os diferentes elementos da família.

#### 1. Jogo - Derrube à torre

Com a colaboração da família, constrói uma torre com 3 rolos de papel higiénico. Posiciona-te o mais afastado possível do alvo e, através de um remate de futebol, derruba a torre. Se não acertares, avança até uma distância em que obtenhas o sucesso desejado. Procura dificultar a tarefa ao longo dos treinos que organizas de forma autónoma.

