

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º e 2.º

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Deslocamentos e Manipulações.
Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde,
Consciência e Domínio do Corpo.

Título/Tema(s) da Aula: Somos Ativos em Casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Relembrar o contexto da história

Apelando à colaboração da família:

Utilizar o contexto da história para realizar deslocamentos semelhantes aos animais que foram e que poderiam ter ido à casa da Mosca Fosca. Começar pela mosca, o escaravelho e o sapo e, posteriormente, incentivar a criatividade, propondo a realização de outros animais como o caranguejo, a cobra, o bicho da conta, a aranha, o coelho e o gato.

2. Realização dos exercícios propostos:

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

- Lançar e receber o objeto no ar (o número de vezes igual ao número de animais em casa da mosca);
- Variante, com palmas entre lançamento e receção e com deslocamento (para quem tiver bola faz deslocamento com drible, quem não tem faz com lançamento do objeto e receção);
- Lançar o objeto em direção a um alvo a uma distância de 1,5 metros (usando a figura do urso guloso, guloso, em que apanhamos amoras para colocar no cesto para lhe entregar);
- Variante com deslocamento em drible seguido de paragem e lançamento (imagem de deslocamento até à amoreira, retirar as amoras e voltar, lançando ao cesto das amoras).