

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/6.º ano

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Atividades Físicas: Jogos Tradicionais

Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Conhecimentos: aptidão física e saúde; benefícios do exercício físico para a saúde.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.
física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Título/Tema(s) da Aula: Eu jogo em casa!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. O Jogo da Macaca em casa!

Os jogos tradicionais estão na moda, por isso convida a tua família para uma tarde de atividades tradicionais portuguesas. Além dos jogos que vivenciaste durante a aula, pede auxílio a um adulto e organiza o teu *Jogo da Macaca!*

Para iniciar este jogo tens de, em primeiro lugar, desenhar a macaca como está na imagem disponibilizada (utiliza fita de pintor, giz ou toalhas, p. ex.);

- Para jogar, a criança atira um pequeno objeto (p. ex. uma pedra, carica ou tampa) para a primeira casa e desloca-se até lá ao pé-coxinho, apanhando a mesma e voltando para trás;
- Efetua o mesmo processo até chegar ao último patamar;
- Nas casas 4, 5, 7 e 8, os dois pés devem ser colocados em simultâneo;
- Depois de saltar as últimas casas é necessário efetuar o percurso contrário.
- Durante o jogo podes cantar/dançar uma música ou recitar uma lengalenga.

