

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 4

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º e 2.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Perícia e manipulações/deslocamentos e equilíbrios.

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

Título/Tema(s) da Aula: A Floresta Perdida



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Realização de um circuito

Com a colaboração da família, organiza um circuito idêntico ao vivenciado durante a aula, promovendo a realização das seguintes ações motoras:

- Deslocar para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio;
- Realizar saltos ‘de coelho’ no solo;
- Saltar de um plano superior, realizando uma figura, com receção equilibrada;
- Transpor obstáculos sucessivos, em corrida;
- Saltar em comprimento;
- Saltar em altura, com receção equilibrada.

2. Corrida de caricas

Com o auxílio de cordel ou outro material que permita delimitar uma linha, marca uma pista no chão, com retas e curvas, com ponto de partida e de chegada:

- Cada jogador efetua um lançamento de cada vez e o seu objetivo é chegar em primeiro lugar ao fim do percurso - a meta;
- O lançamento é feito no chão, com um movimento brusco de extensão do dedo indicador, que estava preso pelo polegar;
- Se o jogador lançar a sua carica para fora da pista, tem de voltar ao início da jogada, o que faz com que o jogador se atrase em relação ao(s) adversário(s);
- O vencedor será o jogador que chegar primeiro à meta.