

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

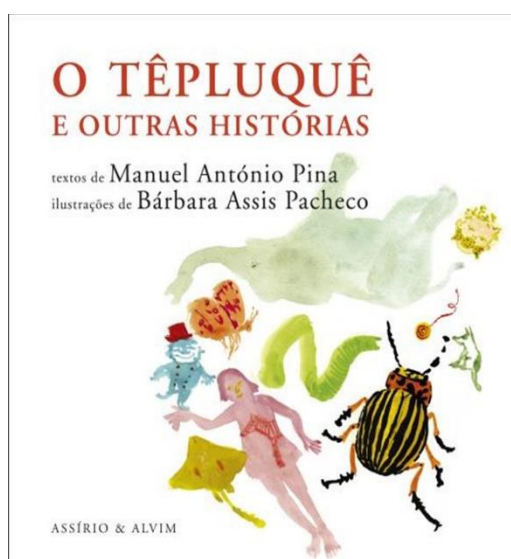
DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º/2.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

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

Título/Tema(s) da Aula: Jogos de rua em casa.



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogos Infantis (Jogo do camaleão, jogo do elástico, corrida de sacos e jogo de *futbowling*).

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de jogos!

Jogo do elástico - coloca um elástico à volta de duas cadeiras e, realizando uma sequência de saltos pré-selecionados (4 x 1, 2, 3; 4 x 1, 2; 4 x 1), entoa uma lengalenga (dias da semana) enquanto executas os saltos solicitados. Aumenta a dificuldade subindo o elástico preso nas cadeiras;

Corrida de Sacos - utiliza um saco das compras, para realizares um trajeto pré-determinado, circundando objetos previamente colocados no chão;

Jogo do *Futbowling* - organiza os “pinos” (garrafas de água) à semelhança do que acontece no jogo de *bowling* e tenta derrubá-los recorrendo ao pontapear da bola.