

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 9

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 3.º/4.º ano

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

- . Perícia e manipulações/Deslocamentos e equilíbrios.
- . Jogos.
- . Relacionamento Interpessoal/Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/Bem-estar, Saúde e Ambiente.

Título/Tema(s) da Aula: A glória dos jogos!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Teste dos Saltos Laterais

Com o auxílio de um familiar desenha, utilizando fita delimitadora, fita cola de papel ou algo similar, um retângulo de 100 cm por 60 cm e coloca uma régua de madeira (60 cm por 4 cm por 2 cm) ou uma vassoura, a dividir o lado mais comprido, em duas partes iguais. Após a fase de preparação da zona de saltos, posiciona-te de um dos lados e prepara-te para realizares este desafio!

Este teste consiste em saltar lateralmente, com ambos os pés, que deverão manter-se unidos, durante 15 segundos, tão rapidamente quanto possível, de um lado para o outro de um obstáculo, dentro da área delimitada. Durante a execução se, pontualmente, tocares no obstáculo, aterrasses fora da área delimitada ou pisares a linha, deves prosseguir, corrigindo a realização do salto. Por fim, regista o valor obtido e tenta, a cada execução, melhorar o teu resultado!