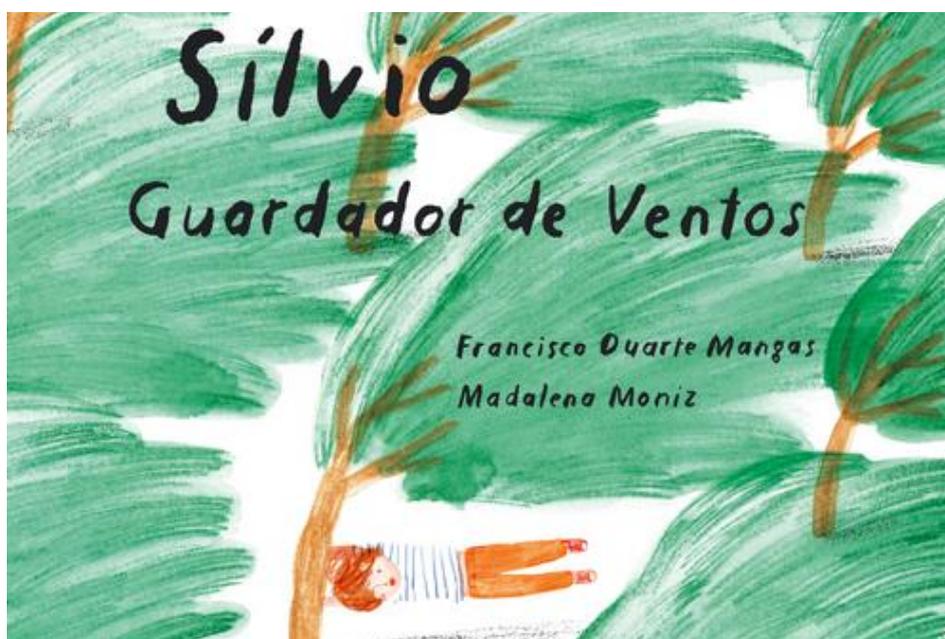


#ESTUDOEMCASA

<b>AULA EXTRA</b>	<b>DISCIPLINA</b> Educação Física
<b>ANO(s)</b> 1.º e 2.º	
<b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</b>	Perícias e Equilíbrios. Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

**Título/Tema(s) da Aula: Vamos brincar com o corpo**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

1. Realização dos exercícios propostos:

Repetir, ao longo da semana, os seguintes exercícios que devem ser realizados com a ajuda de familiares:

- Saltar de cima da cadeira para o chão/tapete, com receção equilibrada;
- Saltar de cima da cadeira para o chão/tapete, com receção de pé, passar para os joelhos e rebolar de lado por baixo da “ponte” (colocar a corda com duas cadeiras para fazer de ponte ou imaginar a mesma).

2. Realizar o exercício de relaxamento:

Apelando à colaboração da família, realizar o jogo da estátua a dormir:

- Com os olhos fechados, sentir as várias partes do corpo - cabeça, ombros, dedos, cintura e pés;
- Respiração profunda/diafragmática - sentir a barriga a subir quando inspira.