

DESLOCAMENTOS & EQUILÍBRIOS

De forma lúdica, realizar percursos que integrem diferentes formas de deslocamento e estimulem diversas destrezas, nomeadamente o equilíbrio, variando o ritmo e os padrões de movimento.



1º ano



Programa

Atividades Físicas

Subir e Descer
(Espaldar)
Saltar Obstáculos
Subir para um Plano
Superior

Saltar de um Plano Superior
Equilíbrio
(Banco Sueco)
Rolamento à frente
(Plano inclinado)

Unidade de Apoios Educativos

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar