

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 01		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><b>Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste de impulsão horizontal</li> <li>- Teste de flexões</li> <li>- Teste de flexibilidade dos MI</li> </ul> <p><b>Conhecimentos:</b></p> <p>Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado Cuidados de higiene, regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e ambiente;</p>	

Descobre a tua Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Circuito de Condição Física

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito de condição física:

30s fase ativa + 15s intervalo de recuperação, 3 séries

- 1 - Prancha de braços;
- 2 - Agachamentos com salto;
- 3 - Lunges alternado;
- 4 - Abdominais;
- 5 - Flexões de braços;
- 6 - Super Homem.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano