

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 02

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - FITescola - Circuito de exercícios <p>Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a atividade e a qualidade do meio ambiente.
--------------------------	--

A força em movimento



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Condição Física

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, executa os seguintes exercícios em circuito:

20 segundos fase ativa + 10s intervalo de recuperação (3 séries)

- 1 - Agachamento
- 2 - Prancha
- 3 - Polichinelo
- 4 - Flexões

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano