

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 3		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste de impulsão horizontal</li> <li>- Treino em circuito</li> </ul> <p><b>Atividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo (salto em altura)</li> </ul> <p><b>- Conhecimentos</b></p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado.</p>	

Aptidão Física e Atletismo - Multisaltos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Salta em Casa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, junta a tua família e realizem o seguinte jogo:

**Jogo dos 3 pauzinhos:**

- 1) Primeiro, procura três paus ou objetos pequenos;
- 2) De seguida, coloca os paus ou objetos na horizontal e seguidos. Define a distância que quiseres, mas não metas muito longe para não começar o jogo em modo difícil;
- 3) O primeiro jogador posiciona-se atrás do primeiro pau e terá de saltar entre eles. O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar entre os paus apenas com um apoio entre cada um. O último jogador marca o aumento da distância e move o último pau até onde o seu pé parou;
- 4) O segundo jogador retoma pelo lado contrário (onde o último jogador acabou) e repete o passo anterior. Não se esqueçam de ir sempre aumentando a distância, de acordo com o último salto que dão;
- 5) Preparem-se... a distância e a dificuldade vão aumentar. Quando uma jogador não conseguir passar/saltar os 3 pauzinhos desta forma, deve sair do jogo;
- 6) O jogador que conseguir manter-se mais tempo em jogo, será o vencedor.

2ºCEB /5º e 6º ano