

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 04		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Aptidão Física - Treino em circuito Conhecimentos - Capacidades motoras	

Habilidades Motoras



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Capacidades físicas

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, diz o que entendeste por capacidades físicas. Descreve-as. 3 ciclo/7º, 8º e 9º ano