

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 09

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)
Secundário x

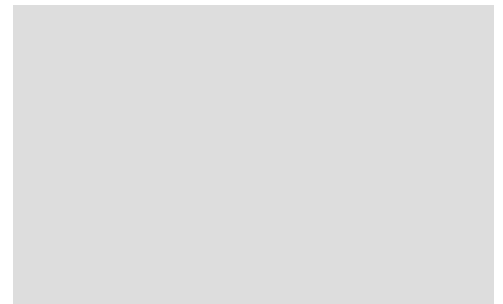
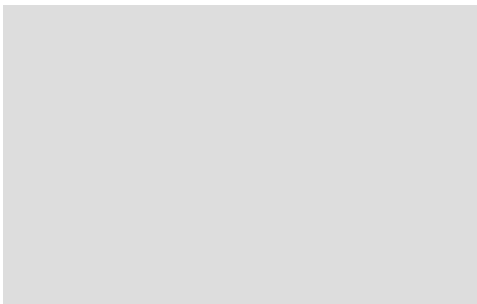
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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 afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Treino em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Condição física

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

30 segundos:

- Flexões;
- Extensão lombar em decúbito ventral;
- Lunge com rotação do tronco para o lado da perna da frente;
- Agachamento com salto;
- Abdominais crunch, flexão do tronco;
- Mountain climbers - escalador de montanha;
- Burpees.

3 séries

Bom Treino!

Secundário /10º,
11º e 12º ano