

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 13

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. - Conhecimentos, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física.
---------------------------------	--

Correr, saltar e lançar



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Saltos em casa

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios:

- 1 - Saltar à corda 20x
- 2- Na posição vertical e com os pés paralelos, saltar com elevação dos joelhos 20x
- 3 - Saltos Alternados (Step's) 20x
- 4 - Saltos Sucessivos (Hop's - "Coxinhos") 20x

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano