

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 17

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)  
Secundário x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;  
Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;  
Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Melhora a tua Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Quem aguenta mais!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio.

- Quanto tempo aguentam na posição de prancha.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano

Divirtam-se!