

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 21

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.

Capacidade Motora: Força



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Agachamento

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

- Quanto tempo aguentam na posição de Agachamento.

Secundário /10º,
11º e 12º ano

Divirtam-se!