

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 22

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**Atividades físicas: Atletismo**

Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física;

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e 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

**Atletismo - Saltos**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Vamos saltar!**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte desafio.

- Deitados, colocam um objeto no pé e outro na cabeça;
- Ficam com a vossa altura marcada no chão;
- Agora tenta saltar por cima desses dois objetos sem corrida de balanço.

2ºCEB /5º e 6º ano

Diverte-te!