

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 24

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) Sec. x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- 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
- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

Experimenta a tua condição física



Fonte: u-fit.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Burpees!

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

O objetivo consiste em realizar dez séries com um número decrescente de repetições, do exercício acima referido no menor tempo possível.

Iniciar a primeira série com dez repetições, seguidamente nove e depois oito, até chegar a uma e 10º, 11º e 12º an assim terminar o desafio.

Secundário

Força!