

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 25

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)  
Secundário X

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz;
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
- 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.

**Atletismo: marchar, correr, saltar e lançar**



Fonte: aminhacorrida.com

**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Saltar à corda**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio. A tarefa consiste em realizar durante uma semana, um total de cem saltos à corda todos os dias.

O vencedor, será aquele que conseguir realizar o maior número de saltos ininterruptamente.

Divirtam-se, força!

Sec./10º, 11º e 12º anos