

#ESTUDOEMCASA

| | | |
|--------------------------|--|----------------------------|
| BLOCO N.º 28 | | DISCIPLINA Educação Física |
| ANO(S) 3º CEB | x | |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável. Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar</p> | |

Futsal



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treino abdominal com bola

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida um familiar para realizar o seguinte exercício:

- o familiar começa com a bola na mão;
- Tu deves estar deitado e comesças a fazer abdominais;
- Quando vens acima, o familiar passa bola e tu devolves a bola com um toque de cabeça;
- Repete 20x e depois trocam de lugar.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano