

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 30

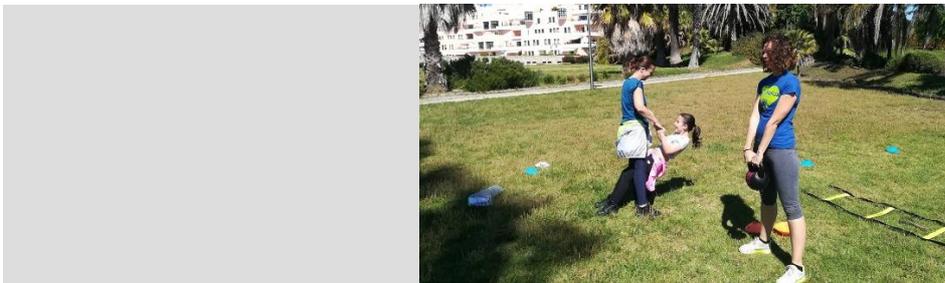
DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;  
 Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;  
 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.

Melhora a tua Aptidão Física e Saúde



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treina com o teu nome

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

- Escolhe as letras do alfabeto e **treina com o teu nome!**
- Cada letra do abecedário corresponde a um exercício específico;
- Façam os exercícios com o teu nome e depois o mesmo com o nome dos teus familiares!
- Bom treino!

**DESAFIO**  
**TREINA COM O TEU NOME**

(A) - 20 ABDOMINAIS	(M) - 20 ABDOMINAIS
(B) - 60 JUMPING JACKS	(N) - 40 AGACHAMENTOS
(C) - 10 LUNGES P/PERNA	(O) - 1 MIN. EM PRANCHA
(D) - 20 ABDOMINAIS	(P) - 10 BURPEES
(E) - 40 AGACHAMENTOS	(Q) - 1 MIN. EM PRANCHA
(F) - 1 MIN. EM PRANCHA	(R) - 15 FLEXÕES
(G) - 10 BURPEES	(S) - 60 JUMPING JACKS
(H) - 40 AGACHAMENTOS	(T) - 10 LUNGES P/PERNA
(I) - 10 BURPEES	(U) - 15 FLEXÕES
(J) - 15 FLEXÕES	(V) - 20 ABDOMINAIS
(K) - 60 JUMPING JACKS	(X) - 10 BURPEES
(L) - 10 LUNGES P/PERNA	(Z) - 1 MIN. EM PRANCHA

2ºCEB / 5º e 6º ano