

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 31

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</p> <p>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.</p>
---------------------------------	--

Desafia a tua Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Quem faz mais!

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

- Em 1 minuto, quem faz mais abdominais completos.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!