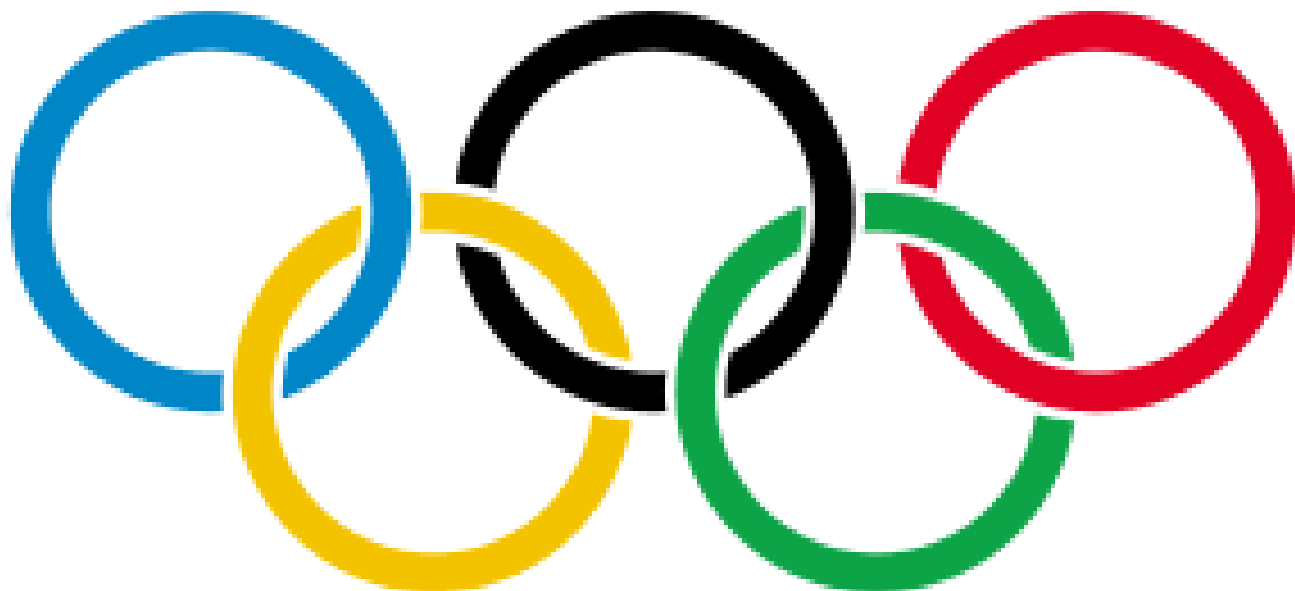


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 33	DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos;</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p>

Jogos Olímpicos e Paralímpicos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Judo!

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

- Realizar exercícios de judo com uma venda nos olhos.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!