

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 37

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

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.

Judo em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo das molas!

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

- Primeiramente colocar nos participantes e em igual número, molas presas na roupa. Vence o jogo ^{3º ciclo/7º, 8º e 9º ano} aquele que conseguir retirar mais rápido todas as molas do adversário.

Divirtam-se!