

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 38

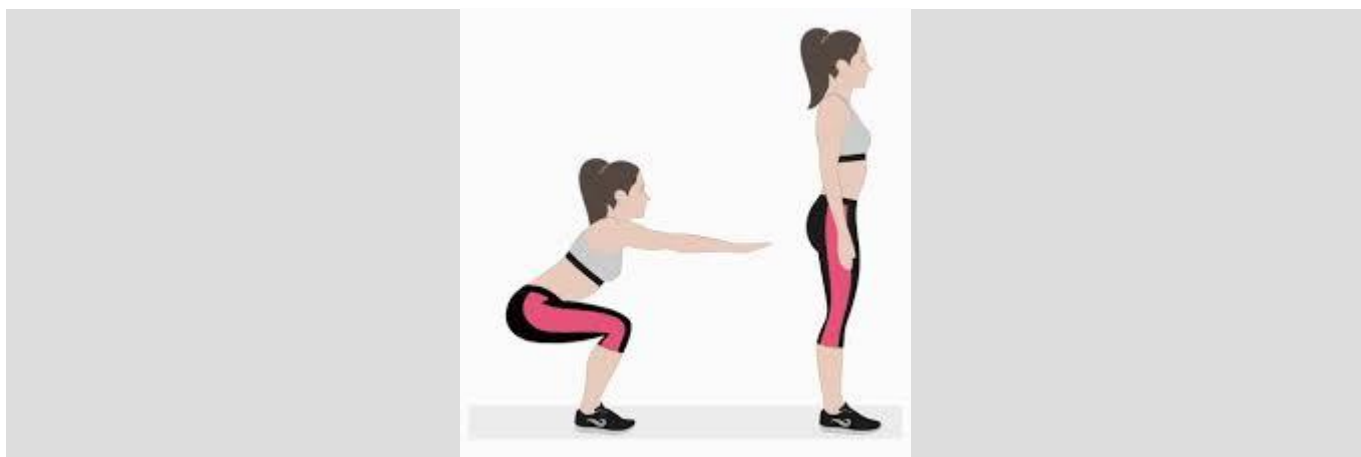
DISCIPLINA Educação Física

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.

Treina a tua força



Fonte: lidl.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Agachamento!

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

- Este desafio consiste em realizar o número máximo de repetições do exercício acima referido^{3 ciclo/7º, 8º e 9º ano} durante um minuto. Vencerá o desafio quem realizar o maior número de agachamentos.

Divirtam-se!