

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 40

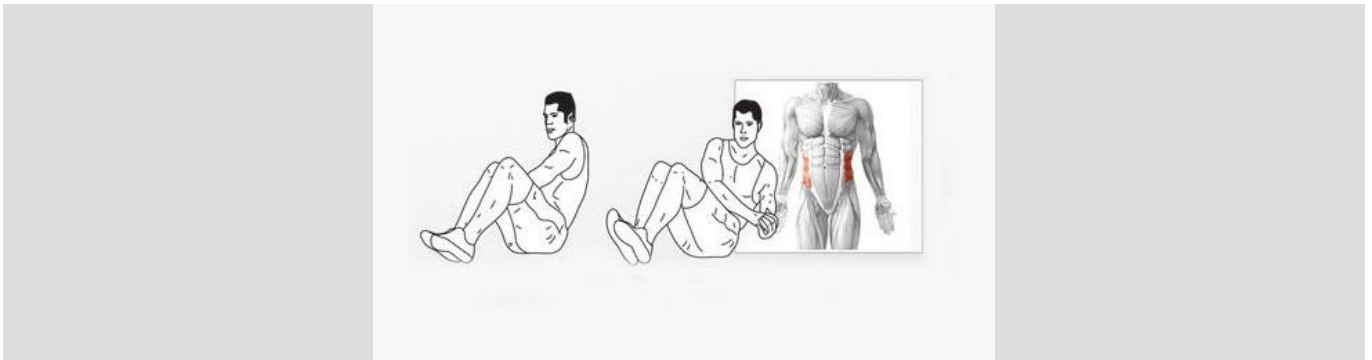
DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Aptidão Física;
 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.

Capacidade Motora: Força



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Impulsão Horizontal

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte desafio.

- Durante 2 minutos, realizar o número máximo de Russian Twist;
- Realiza novamente e tenta melhor o número de repetições.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano