

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 41

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

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;
 Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
 Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Mobilidade, estabilidade e flexibilidade



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Articulações!

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

Coloca uma música e com o foco nas tuas articulações, observa os movimentos que podem surgir.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!