

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 43		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Atletismo;</p> <p>Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física;</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e 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>	

Atletismo - Saltos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Hop, step, jump!

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

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

- Qual a distância que consegues realizar a fazer o Hop sem corrida de balanço.