

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 46

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Futsal;
 Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar;
 Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável;
 Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Mobilidade, estabilidade e flexibilidade



Fonte: desporto.sapo.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Guarda-redes!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, pratica dez repetições de cada uma das três técnicas de guarda redes.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Diverte-te!