

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 48		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</p> <p>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.</p>	

Coreografa a tua Força



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Coreografia

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

- Coloca uma música a teu gosto e façam uma coreografia exercitando apenas os membros inferiores, ao ritmo da música (4 tempos, 3/1 tempos, 2/2 tempos e singles).

3º ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!