

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 50

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.

Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. 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.

FITescola - Testes de Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. IMC

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

- Calculem o vosso IMC e vejam se estão na zona saudável.

Já sabem que o IMC calcula-se da seguinte forma:

Peso / (altura x altura)

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano