

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 63

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;
- Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais;
- Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.

Ensino das Técnicas de Natação



Fonte: facebook.com/lmcameira

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Pesquisa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza um trabalho de pesquisa.

O tema deste trabalho são as viragens, objetivando que adquiras conhecimentos no âmbito do seu 3º ciclo/7º, 8º e 9º ano modo de execução para cada uma das técnicas de natação.