

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 25

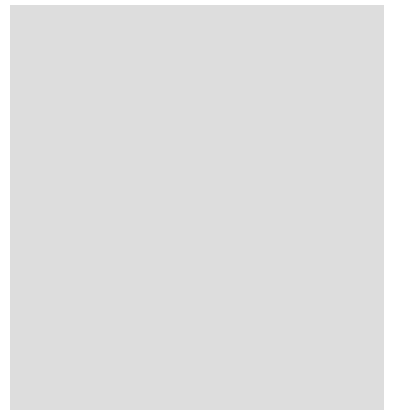
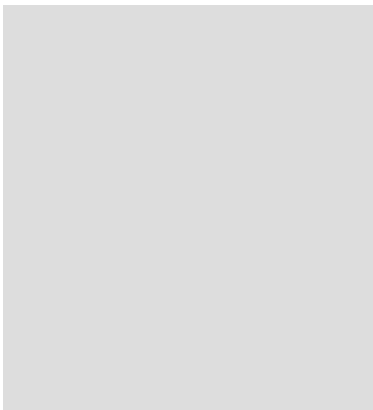
DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Atividades físicas: Atletismo;
- 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;
- 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;
- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado.

A brincar na pista de Atletismo



Fonte: mood.sapo.pt

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Prancha!

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

Dois a dois e frente a frente em posição de prancha, o desafio consiste em tocar com as mãos alternadamente nas do familiar que encontra também a realizar o exercício.

2ºCEB / 5º e 6º ano

O vencedor será aquele que conseguir manter durante mais tempo a posição de prancha.

Divirtam-se!