

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 12		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p>Atividades Físicas: Aeróbica</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>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.</p>

Aeróbica



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aeróbica

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, refere o seguinte:

- Um bloco musical é constituído por quantos tempos?
- Um bloco musical é dividido em quantas frases musicais?
- Uma frase musical divide-se em quantos ciclos? Cada ciclo é constituído por quantos tempos?

Secundário /10º,  
11º e 12º ano