

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 61		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, utilizando as técnicas elementares de controlo, com segurança e aplicando as regras como executante.</p>	

Taekwondo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Melhora a tua técnica!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a tua família para realizar uns exercícios muito divertidos.

Ensina os teus familiares as técnicas transmitidas hoje durante o bloco:

- AP PERLOGUI
- AP TCHAGUI - TUIT KUBISOGUI
- BANDAL TCHAGUI - TUIT KUBI SOGUI
- MONTONG TCHIRUGUI - CHUM CHUM SOGUI
- YOP TCHAGUI - TUIT KUBI SOGUI
- MONDOLIO TUI TCHAGUI - TUIT KUBI SOGUI

Façam em conjunto e Divirtam-se!

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano