

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 27

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

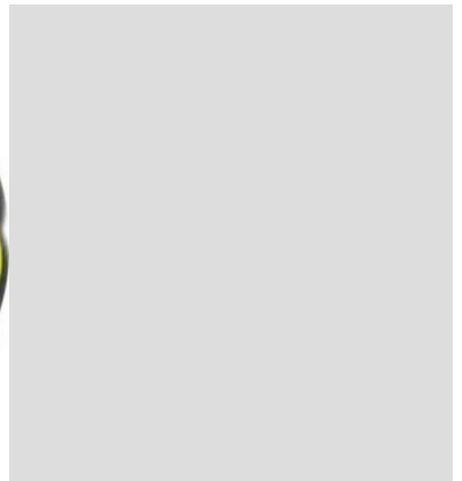
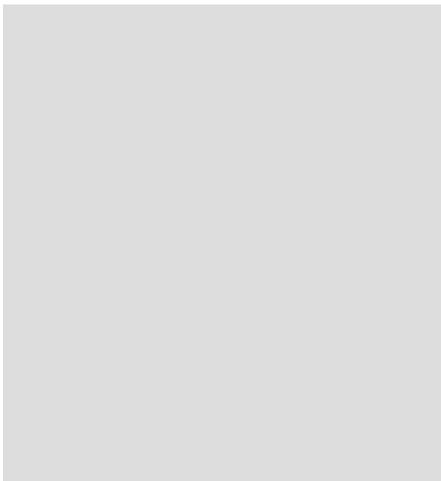
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada;

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo;

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

- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.

FITescola - Testes de Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Perímetro da Cintura

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

- Este desafio consiste em medir o perímetro da cintura e consultar os valores de referência. Neste sentido, avalia se estás enquadrado na zona saudável de aptidão física.

2 CEB/5º e 6º anos