

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 58

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>
--------------------------	--

Saúde e Condição Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Melhora a tua aptidão física!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a tua família para uma sessão de exercício físico.

- Elabora um programa de treino com 4 exercícios de flexibilidade e 4 exercícios de força segundo o protocolo Tabata (8 exercícios) abordado neste bloco.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

No final, escolhe uma música e façam todos em família!

Bom treino!