

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 52

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;  
 Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;  
 Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;  
 Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Experimenta a tua condição física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Agachamento!

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

O objetivo consiste em realizar um total de cem repetições ao longo do dia, todos os dias e durante <sup>3 ciclo/7º, 8º e 9º</sup> ano uma semana.

Força!