

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 09

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

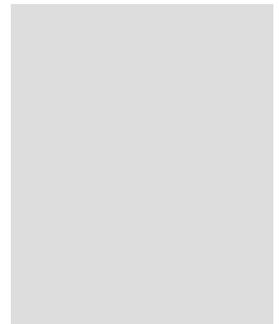
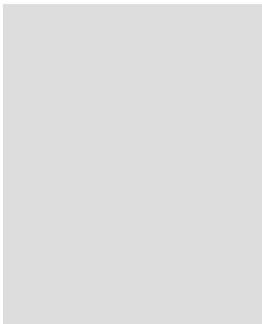
Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.

Caraterizar o Desporto



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treino de Força

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios de condição física:

- 30s a executar; 15s de repouso; 3 séries
- Agachamentos;
- Prancha (tocar com uma mão no ombro contrário);
- Flexões;
- Impulsão vertical (lançamento em suspensão)

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano