

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 30		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Ginástica</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável. Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>	

Ginástica de Solo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Jogo do Balde

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família e realizem o seguinte jogo:

- Sentados com vários objetos ao pé dos pés, colocam um objeto preso nos tornozelos, enrolam para trás e colocam o objeto dentro de um balde, que está mesmo atrás da vossa cabeça. Não vale ajudas com as mãos. Ganha quem colocar mais depressa os objetos dentro do balde.

Bom jogo!