

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 1		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><b>Aptidão Física</b> - FITescola</p> <p><b>Atividades Físicas</b> - Atletismo (salto em altura)</p> <p><b>Conhecimentos</b> Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado.</p>	

O Meu Corpo é o Meu Atlas



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Corrida em Casa!

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

- “Dribling” (elevação alternada dos calcanhares sem retirar a parte anterior dos pés no solo. Coordenar o movimento dos braços com a corrida estática/mobilização dos tornozelos;
- “Skipping” atrás (corrida tocar com os calcanhares no glúteos);
- “Skipping” com MI estendidos (movimento ritmado com as pernas estendidas tocando com a ponta dos pés no solo de forma alternada ao movimento dos braços que permanecem com um ângulo de 90°);
- “Skipping” (corrida com elevação alternada dos joelhos até à altura do quadril apoiando sempre o terço anterior do pé no chão;
- “Skipping” alto com extensão da perna livre.

2ºCEB /5º e 6º ano

Repete 5x. Bom Treino!