

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 13		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Físicas: Futebol e Futsal</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.</p> <p>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>	

Agilidade e futebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Atividades Físicas

Sentado com as pernas estendidas, lançar a bola ao ar. De seguida, levantar rapidamente e na posição vertical, agarrar a bola no ar sem a deixar tocar no chão.

2 ciclo/5º e 6º ano