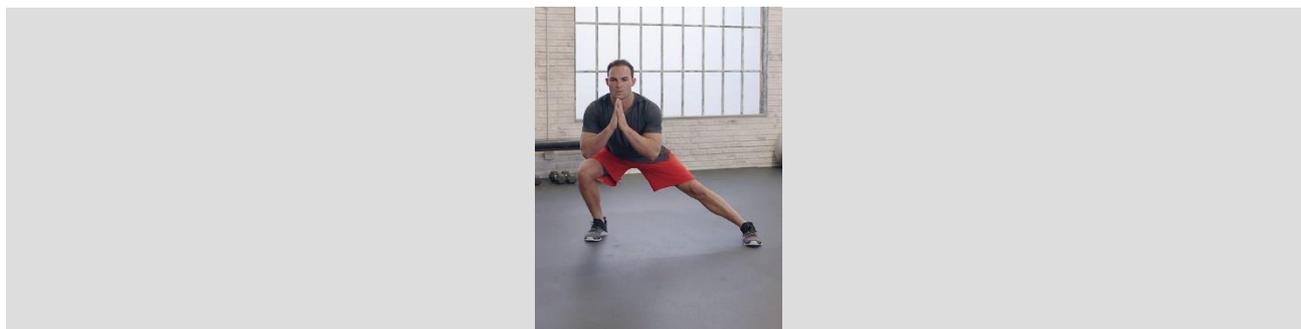


#ESTUDOEMCASA

| | | |
|--------------------------|---|----------------------------|
| BLOCO N.º 19 | | DISCIPLINA Educação Física |
| ANO(S) 3º CEB | x | |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. | |

Potencia o corpo - treina em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treinar em Casa

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito de condição física:

30s de exercício, 15s de repouso, 2 séries

- Bicípete curl;
- Afundo lateral, elevação dos braços e tocar com as mãos no chão;
- Mountain climbers - escalador de montanha;
- Afundo atrás com elevação do joelho à frente;
- Super homem;
- Afundo alternado com salto;
- Burpees

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano