

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 01

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Aptidão Física</p> <p>Atividades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo (corridas e salto em comprimento)</li> </ul> <p>Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>
---------------------------------	--

**Movimento Efervescente**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Salta em casa**

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

**Jogo dos 3 pauzinhos:**

- 1) Primeiro, procura três paus ou objetos pequenos;
- 2) De seguida, coloca os paus ou objetos na horizontal e seguidos. Define a distância que quiseres, mas não metas muito longe para não começar o jogo em modo difícil;
- 3) O primeiro jogador posiciona-se atrás do primeiro pau e terá de saltar entre eles. O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar entre os paus apenas com um apoio entre cada um. O último jogador marca o aumento da distância e move o último pau até onde o seu pé parou;
- 4) O segundo jogador retoma pelo lado contrário (onde o último jogador acabou) e repete o passo anterior. Não se esqueçam de ir sempre aumentando a distância, de acordo com o último salto que dão;
- 5) Preparem-se... a distância e a dificuldade vão aumentar. Quando uma jogador não conseguir passar/saltar os 3 pauzinhos desta forma, deve sair do jogo;
- 6) O jogador que conseguir manter-se mais tempo em jogo, será o vencedor.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano