

#ESTUDOEMCASA

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

O movimento dos super heróis



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Salta em Casa!

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

- Espaço delimitado com 2 cones ou outros objetos, tais como, uma garrafa de água, pacote de leite ou arroz;
- Realizem corrida com uma bola na mão, até ao centro do espaço de prática, local este onde pousam a bola (dentro de um arco);
- Voltar atrás e tocam no cone de partida;
- Seguidamente, corrida de velocidade até ao cone situado na extremidade oposta, toca e regressa agarrando na bola e em corrida até ao local de partida.

2ºCEB /5º e 6º ano