

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 02		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teste de abdominais - circuito de exercícios <p>Conhecimentos:</p> <p>Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado</p> <p>Cuidados de higiene, regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e ambiente;</p>	

Potencia o teu corpo saudável



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Circuito de Condição Física

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

30s fase ativa + 15s intervalo de recuperação, 3 séries

- 1 - Prancha;
- 2 - Agachamento;
- 3 - Afundo alternado;
- 4 - Abdominais (canivetes);
- 5 - Flexões de braços;
- 6 -20 Saltos à corda.

Secundário /10º,
11º e 12º ano