

#ESTUDOEMCASA

| | | |
|--------------------------|--|----------------------------|
| BLOCO N.º 03 | | DISCIPLINA Educação Física |
| ANO(S) 3º CEB | x | |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Atividades Físicas - Atletismo (salto em comprimento) Aptidão Física - Treino em circuito | |

Impulsionar o Salto



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Capacidades físicas

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, executa os seguintes exercícios:

20x cada, 3 séries

- Saltos a pés juntos;
- Salto ao pé coxinho;
- Saltos de um pé para o outro;

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano