

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 04

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Aptidão Física
- Treino em circuito

Conhecimentos
- Capacidades motoras

Habilidades Motoras



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Capacidades físicas

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, diz o que entendeste por capacidades físicas. Descreve-as. 3 ciclo/7º, 8º e 9º ano