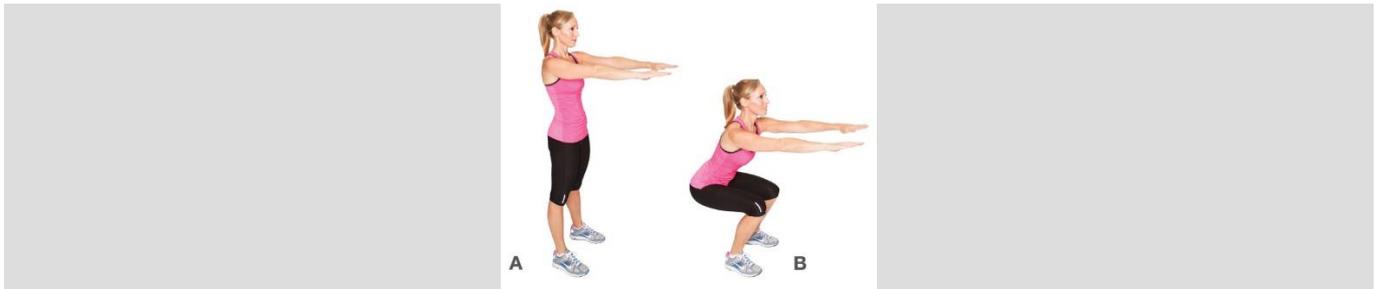


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 9		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada.</p> <p>Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p>	

Força, velocidade e flexibilidade



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treina em Casa

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte exercício:

- Agachamentos
 - 10 a 12 repetições;
 - 2 séries;
 - Descanso de 1 min entre cada série.

2ºCEB /5º e 6º ano

Bom treino!