

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 12

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>
--------------------------	--

Aptidão física, saúde e exercício em casa com uma toalha.



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Exercício físico e Saúde

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, faz um pequeno resumo sobre os seguintes itens:

- Origem da atividade física;
- O que é a aptidão física;
- Avaliação da aptidão física;

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano