

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 14		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>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>

Vamos treinar com uma toalha



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treinar com a Toalha

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito com uma toalha:

15 repetições, 3 séries

- Agachamento com braços estendidos acima e ao lado da cabeça
- Afundo lateral com o pé sobre a toalha
- Em decúbito ventral, remada horizontal cos braços estendidos acima da cabeça segurar na toalha a fazer força para fora e realizar flexão do cotovelo com a toalha na direção do peito.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano