

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 15

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

| | |
|--------------------------|--|
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: 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 e frequência cardíaca



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Treina em casa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma sessão de exercício físico. Realiza o programa de treino de força segundo o protocolo Tabata abordado neste bloco:

- 1 - Agachamentos;
- 2- Prancha;
- 3 - Lunges laterais;
- 4 - Super - Homem.

2ºCEB /5º e 6º ano

Escolhe uma música e bom treino em família!