

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 22		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Circuito de habilidades motoras.</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>	

Cuidados com a Saúde



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Condição Física

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito de condição física:

30s de exercício; 15s de repouso; 3 séries

- Agachamentos;
- Prancha;
- Agachamentos com salto;
- Prancha de mãos;
- Lunges alternados;
- Super Homem.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Bom Treino!