

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 26		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S)	x	
Secundário		<p>Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>®, para a sua idade e género.</p> <p>Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. 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>
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		

FITescola - Testes de Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Perímetro Abdominal

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio.

Secundário /10º,
11º e 12º ano

- Calculem o vosso Perímetro abdominal e vejam se estão na zona saudável.