

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 26		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB 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. Elabora um programa de treino de flexibilidade ou de força, segundo o protocolo Tabata (8 exercícios) abordado neste bloco.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

No final, escolhe uma música e bom treino em família!