

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 32		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Futebol e Futsal; Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável; 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>	

Futsal - técnica e performance



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Performance!

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

- Com uma mochila aberta atrás das costas, utilizando os pés e a cabeça, tenta colocar a bola dentro da mochila. ^{3º ciclo/7º, 8º e 9º ano}

Divirtam-se!