

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 36

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Atletismo  
 Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física;  
 Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

**Atletismo: Técnica de Corrida**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Burpees!**

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

- Durante 1 minuto, realizar o número máximo de Burpees. Quem faz mais?

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!