

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 42

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de 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.

Experimenta a tua condição física



Fonte:noticiasominuto.com

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Flexões de braços!

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

O objetivo consiste em realizar dez séries com um número decrescente de repetições, do exercício acima referido.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Iniciar a primeira série com dez repetições, seguidamente nove e depois oito, até chegar a uma e assim terminar o desafio.

Força!