

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 56

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos;
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Atividades de exploração da natureza: Surf



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Saltos!

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

A tarefa consiste em realizar saltos com rotação.

O vencedor será aquele que conseguir realizar o maior número de saltos sem perder o equilíbrio.

3 ciclo/7º, 8º e 9º anos

Força!