



ANO LETIVO 2019/2020

TURMA: 2ºC

DISCIPLINA: Fundamentos do Desporto e Desportos coletivos

Caros alunos,
de forma a darmos continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver e, conseqüentemente, à nossa aprendizagem, segue tarefas a realizar.

Portem-se bem e fiquem em casa.

Beijinhos, abraços e bom trabalho

O Professor Helder Costa

(qualquer dúvida – heldercostadt2c@gmail.com)

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		realizei	Realizei parte	Não realizei	
16 a 27 de março	Como combinado cada grupo (de 2 alunos) deve elaborar 2 fichas de exercício para a capacidade física escolhida. Vou pedir tb que cada aluno prepare 1 plano de aula com esses exercícios, usando modelo que já me mostraram. Os trabalhos terão de ser enviados para mim até 27 de março.				
16 a 27 de março	Lanço aqui tb um desafio. Criar sessões de 30 a 60m de atividade física diária para serem desenvolvidas nas vossas casas com todos os elementos do vosso agregado familiar, devendo estas atividades ser adaptadas a cada elemento (desde o irmão de 6 anos até aos avós de 99) Sejam criativos com o espaço, material e participantes que tenham em casa, usando os vossos conhecimentos desportivos. Esta atividade ajudará a passar o tempo, manter a forma física e se a registarem diariamente e me enviarem esses registos irá contar para a vossa avaliação de Fundamentos do Desporto				