



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: OPCERT - modalidades individuais - módulo 1 - Atletismo - marcha atlética e corrida de barreiras

Plano de trabalho TURMA - 3°C

Caros alunos,

Para esta pausa letiva, na disciplina de OPCERT, modalidades individuais, módulo 1 – Atletismo – marcha atlética e corrida de barreiras, proponho o seguinte trabalho, a ser entregue até dia 27 de março para smondim@gmail.com.

Bom trabalho

Professora Sónia Mondim

| Semana | TAREFAS | AUTOAVALIAÇÃO | | | OBSERVAÇÕES |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none">Realiza o trabalho num ficheiro de Microsoft word, tamanho 12, espaçamento 1,5, com capa, introdução e corpo do trabalho. | Realizei | Realizei parte | Não realizei | |
| 16 a 27 de março | Visualiza o seguinte vídeo, e a partir dele elabora 10 questões que podem ser respondidas com o mesmo. https://www.youtube.com/watch?v=KQTIFDGJrYQ | | | | |