

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 03

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)  
Secundário x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Voleibol em Casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, faz um breve resumo da modalidade de Voleibol, focando nos seguintes pontos:

- História da modalidade;
- Caraterização do Voleibol;
- Objetivo;
- Regulamento.

Secundário / 10º,  
11º e 12º ano