

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 11		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S)	x	
Secundário		<p>Atividades Físicas: Futebol.</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>

A técnica do futebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Resumo Futebol

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, explica sucintamente o seguinte:

- Passe e receção;
- Drible e remate;
- Desarme e cabeceamento;
- Dobras e compensações;
- Marcação individual, zonal e mista.

Secundário /10º,
11º e 12º ano