

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 16

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)
Secundário X

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;
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.

Futsal: pratica em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Performance!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos assim como a prática deste bloco pedagógico, tenta realizar o seguinte desafio:

- Com uma mochila aberta atrás das costas, utilizando os pés e a cabeça, tenta colocar a bola dentro da mochila. Sec./10º, 11º e 12º anos

Divirte-te!