

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 23

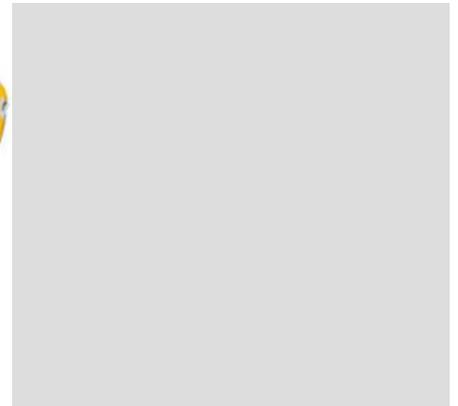
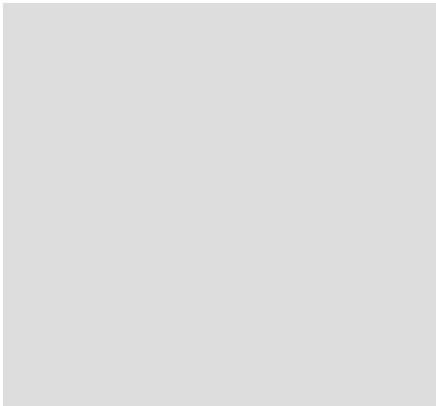
ANO(S)
Secundário X

DISCIPLINA Educação Física

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 interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;
 Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades;
 Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Atividades de exploração da natureza: rafting



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Pesquisa:

Tendo em conta os conteúdos abordados neste bloco pedagógico, realiza um trabalho de pesquisa no qual sejam descritas as seguintes modalidades de águas bravas: kayak extremo, Canyoning, Hidrospeed, Canoeing, River Trekking e Tubbing.

Sec./10º, 11º e 12º anos

Bom trabalho!