

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 06

ANO(S) Secundário	x	DISCIPLINA Educação Física
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p>

Voleibol em Ação



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol em Casa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito:

Circuito: (3 séries x 20 repetições - 1 minuto de pausa)

- Toque de dedos contra a parede;
- Agachamento com salto;
- Auto passe;
- Decúbito ventral com ligeira extensão do tronco realizar remada horizontal;
- Deitado com os braços alinhados com o ombro, joelhos fletidos e segurar a bola entre as pernas. Realizar extensão dos membros inferiores e os membros superiores atrás da cabeça. Voltar à posição inicial.

Secundário / 10º,
11º e 12º ano