

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 28

ANO(S)  
Secundário X

DISCIPLINA Educação Física

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- 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.
- Realizar Atividades 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.

**Escalada desportiva e bloco**



Fonte: cmarrabida.org

**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Pesquisa**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida os teus amigos para um desafio.

A tarefa consiste em efetuar uma pesquisa online das opções existente para escalares.

Explora em clubes, associações, na federação.

Divirtam-se!

Sec./10º, 11º e 12º anos