

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 08		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo;</p> <p>Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida; b) receção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) remates em apoio; e) remates em suspensão; f) fintas.</p>	

Andebol - ações técnicas



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Andebol: Gestos técnicos

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, descreve os seguintes gestos técnicos:

- Passe de ombro e passe picado;
- Receção alta e baixa;
- Drible de progressão;
- Remate em apoio, suspensão, com abertura de ângulo, em basculação, em queda e de anca;
- Bloco e finta;
- Técnica do guarda redes.

Secundário /10º,
11º e 12º ano