

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 10		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Físicas: Andebol.</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>	

Andebol: técnica de guarda-redes



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Andebol: Condição física

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

30 segundos:

- Prancha frontal com bola contra a parede;
- Em prancha lateral com uma bola na mão realizar o movimento do passe de ombro;
- Agachamento e passagem da bola de uma mão para a outra com joelhos fletidos.

3 séries

Bom Treino!

Secundário /10º,  
11º e 12º ano