

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 04

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)
Secundário x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<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 sem bola



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol: Condição Física

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

15 repetições, 3 séries, 1 min de repouso entre série

- 1 - Deslocamento lateral + salto com passe;
- 2 - Afundo lateral com manchete;
- 3 - Ponte de glúteos com extensão da perna alternadamente;
- 4 - Burpee (bloco);
- 5 - Abdominais, rotação do tronco com bola.

Secundário /10º,
11º e 12º ano