

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 8

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

## Atividades Físicas: Futebol

**Aptidão física:** 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.

**Conhecimentos:** Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

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.

## Chutos e Pontapés



Final de um jogo de Futebol Feminino

## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Habilidades com a bola

Caso não tenhas nenhuma bola, podes utilizar a bola de papel que fizeste para a aula de Voleibol e que utilizaste também na aula de Futebol.

- Controlo da bola com a planta dos dois pés, cruzando e descruzando as pernas. Em trinta segundos tenta realizar o maior número de toques possível (realiza sequencialmente conforme indicado nas figuras seguintes).



- Exercício de tesouras que treinaste na aula, mas agora em progressão.



Diverte-te a experimentar!