

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 20		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB x		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Jogos de Raquetas</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>	

Ténis em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Controlo Raquete e bola

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, pega numa raquete e bola e realiza os seguintes exercícios:

- Manter a bola em cima da raqueta em deslocamento;
- Parado, dar o máximo de toques de sustentação sem deixar cair a bola;
- Realizar o mesmo exercício mas em deslocamento.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano