

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 16		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	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, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	

Atreve-te no voleibol - para aprender basta querer



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios:

- Toque de dedos deitado com os pés apoiados no chão;
- Sentado em frente à parede realizar autopasse e toque de dedos contra a parede;
- Toque de dedos com deslocamento.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Repete 5x.