

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 05

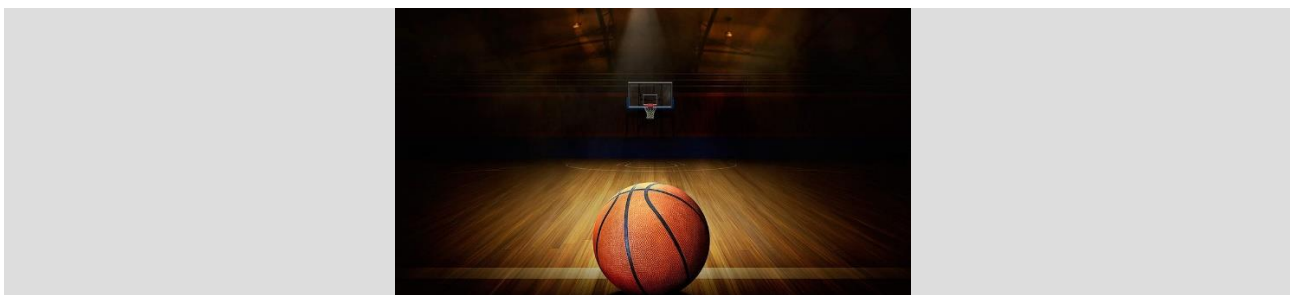
DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Basquetebol
(manejo da bola e lançamento em apoio.

Desportos Coletivos - Basquetebol em Casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Fitescola

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

10x cada um

- Apertar a bola com a ponta dos dedos;
- Passar a bola de uma mão para a outra utilizando as pontas dos dedos (para aumentar o grau de dificuldade realizar o exercício para um lado e para o outro ou nível alto, médio e baixo);
- Girar a bola à volta do quadril;
- Girar a bola à volta das pernas;
- Membros inferiores afastados com os joelhos estendidos, passar a bola entre as pernas, num movimento semelhante a um "oito";
- Lançar a bola ao ar verticalmente, bater duas palmas e tentar apanhar a bola antes que esta toque no chão;
- Lançar a bola ao ar verticalmente, bater uma palma atrás do corpo e outra na frente, e tentar apanhar a bola antes que esta toque no chão;
- Lançar a bola ao ar verticalmente, dar uma volta completa e tentar apanhar a bola antes que esta toque no chão.

3 ciclo/7º, 8º
e 9º ano