

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 18

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol;
- Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Fundamentos do Voleibol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza um pequeno resumo da modalidade de Voleibol, referindo os seguintes aspetos:

- Fundamentos técnicos;
- Situação de jogo.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano