

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 7		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	

Introdução ao basquetebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Basquetebol em Casa

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

- De pé, a driblar a bola, mantendo o drible, senta-te e levanta-te, voltando à posição de pé;
- De pé, a driblar a bola, mantendo o drible, deita-te de barriga para cima e levanta-te, voltando à posição de pé.

2ºCEB / 5º e 6º ano

Repete cada exercício 10x. Bom treino!