

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 15

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>
--------------------------	---

Regras e técnicas do drible no basquetebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Basquetebol

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte circuito:

15 repetições, 3 séries

- 1 - Flexões com uma mão sobre a bola alternadamente;
- 2 - Rotação do tronco sentado;
- 3 - Em decúbito dorsal passar a bola dos pés para as mãos e vice versa.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano