

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 08		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Jogos Desportivos Coletivos Andebol, basquetebol, futebol e voleibol	

Gincana de Jogos Desportivos Coletivos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Gincana

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes exercícios por todo o espaço livre:

Andebol:

Deslocamentos na posição base ofensiva:

- MI afastados à largura dos ombros com os joelhos ligeiramente fletidos
- MS ligeiramente fletidos com as mãos abertas à altura do peito

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Futebol

Condução de bola

Voleibol

Autopasse