

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 18		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p>	

Basquetebol e Aptidão Física



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Quem encesta mais!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio.

- Com 5 bolas feitas em papel e a uma distância de 10 passos de um balde, tentar encestar-las.
- Ganha quem encestar mais bolas.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano

Divirtam-se!