

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 27		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas - Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras;</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;</p> <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>

## Ténis



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Toques de Sustentação

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

- Parado, dar o máximo de toques de sustentação sem deixar cair a bola;
- Realizar o mesmo exercício mas em deslocamento.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano