

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 35	DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Físicas: Andebol</p> <p>Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física;</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos.</p>

Andebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Passe de ombro!

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

- Realizar passe de ombro frente a frente com uma bola, em alternativa, poderá ser utilizado um rolo de papel higiénico ou outro objeto macio. O exercício consiste no passe de ombro e receção com a mesma mão, tendo como objetivo que a mesma não toque no chão. Ganha quem na receção da bola a deixar cair menos vezes. Poderás aumentar a complexidade da tarefa aumentando também a distância entre os jogadores participantes.

Divirtam-se!