

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 8		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	

Introdução ao basquetebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Basquetebol em Casa

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

- Técnica de Drible sem deslocamentos/parado (com uma bola de ténis na mão oposta)
- Técnica de Drible em movimento (com uma linha a delimitar duas zonas, em pé coxinho sob a linha deslocamentos laterais e para a verticais)

2ºCEB /5º e 6º
ano

Repete cada exercício 10x. Bom treino!