

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 11		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	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.	

Ações técnico-táticas do basquetebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Basquetebol em Casa

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

- Sentado na ponta de uma cadeira, pernas juntas, passa a bola entre as pernas sem a deixar cair;
- Sentado na ponta de uma cadeira, pernas juntas, dribla a bola de um lado ao outro passando por debaixo das pernas.

2ºCEB / 5º e 6º ano

Repete cada exercício 5x. Bom treino!