

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 16

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

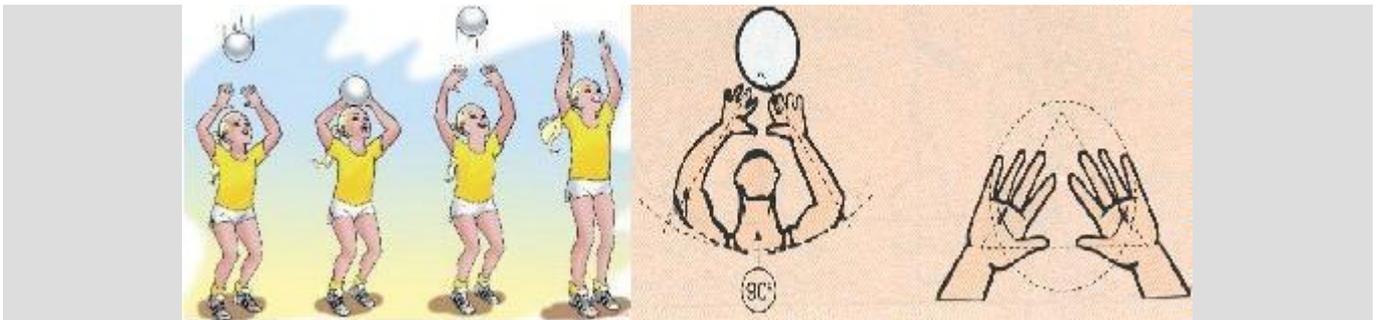
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Voleibol

Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Conhecimentos: Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Voleibol - passe



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Voleibol em casa!

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

Peguem numa bola e vejam quem consegue dar mais autopasses de Voleibol sem deixar a bola cair ao chão.

2ºCEB / 5º e 6º ano