

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 21	DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Badminton</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>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.</p>

**Outra Raqueta, outra modalidade! O Badminton!**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Serviço curto**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte jogo:

Jogo do “Lixo” com raqueta:

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

- Dispondo um conjunto de volantes no chão, tens de os colocar para lá de uma marca pré sinalizada no chão (corda de saltar a delimitar o espaço).