

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 49

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Atividades físicas: Voleibol</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>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.</p>
---------------------------------	--

Voleibol - Passe e Manchete



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Exercitando Passe e Manchete

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

Peguem numa bola e vejam quem consegue realizar o maior número de auto passes com auto ^{3º ciclo/7º, 8º e 9º ano} manchetes de Voleibol sem deixar a bola cair ao chão.

Divirtam-se!