

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 57

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar;
 Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo;
 Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares na modalidade de Padel.

Padel



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Acerta o alvo!

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

- Desenha um alvo no chão com 30 cm de diâmetro;
- No batimento da bola de baixo para cima, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, acerta 5 vezes no alvo.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!