

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 60

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.  
 Promoção da Inclusão Inversa.

**Boccia e Goalball**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Melhora a tua aptidão física!**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a tua família para realizar um jogo super divertido.

- Faz primeiro a tua bola de guizo envolvendo uma bola dentro de um saco;
- Vendem os olhos com um pano;
- 2 a 2 passem a bola um ao outro, sem a deixar cair ao chão.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Divirtam-se!