

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

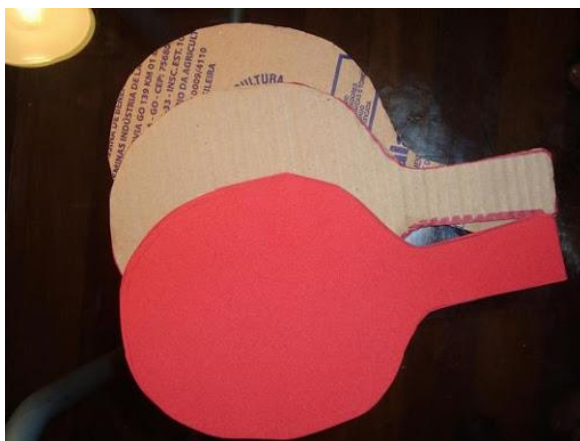
DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 3.º/4.º ano

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Ginástica.  
Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/ Bem-estar, saúde e ambiente

## Título/Tema(s) da Aula: Sempre a Saltar!



Exemplos de raquetas em cartão.

### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Ténis de Papel

Com o auxílio da tua família prepara a tua raqueta especial e diverte-te a jogar “Ténis” em casa. Para criares a raqueta e a bola, precisas dos seguintes materiais:

- 1 frigideira pequena / 1 pedaço de cartão / 1 tesoura / 1 marcador / 1 bisnaga de cola / folhas de papel / fita cola.

Raqueta Especial - fases de construção:

1. Prepara e corta um cartão numa medida maior que a frigideira;
2. Coloca a frigideira em cima do cartão e usa o marcador para desenhar o contorno;
3. Repete o processo anterior mais 3 ou 4 vezes (para cada raqueta);
4. Utiliza a tesoura para recortar todos os moldes pelo contorno;
5. Utiliza a cola para juntar 3 ou 4 peças de cartão para cada raqueta (não te esqueças de esperar que a cole uma todas as peças);
6. Decora a raqueta a teu gosto!

Para elaborares a tua bola de ténis especial, amachuca um conjunto de folhas (revistas ou jornais velhos) e molda o papel no formato de uma bola. Podes utilizar um pouco de fita cola para dares consistência à bola.

Agora que já tens o material pronto, pega na raqueta especial e tenta bater a bola o maior número de vezes seguidas.