

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 3

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/ 8.º

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

Atividades físicas: Voleibol.

Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo.

Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motora.

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.

Título/Tema(s) da Aula

- Educação Física - Voleibol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Desafio - Toques de sustentação

- Com a bola de papel construída durante a aula, procura executar o maior número possível de toques de sustentação utilizando a palma da mão. Podes utilizar sempre a mesma mão ou trocar sempre que quiseres ou for necessário.
- Procura ir melhorando a tua marca de cada vez que repetires o desafio.

