

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 8

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º/2.º

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

Jogos Infantis.  
Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

## Título/Tema(s) da Aula: O dia em que me tornei desportista.



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. A minha tabela de basquetebol!

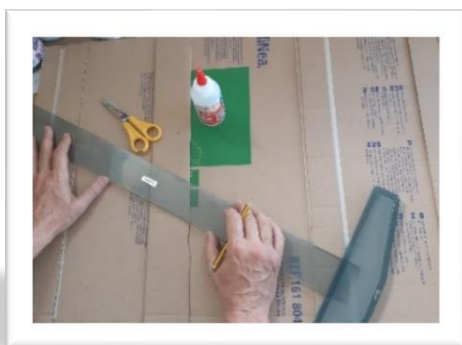
Com o auxílio de um familiar, e utilizando os materiais disponíveis em casa, executa a tua tabela de basquetebol. Depois, aproveita a companhia e desafio-o para um jogo de basquetebol!

Para realizares a tabela necessitas dos seguintes materiais:

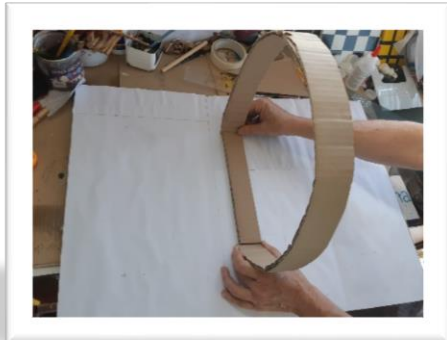
- Suporte: cartão (reutiliza o cartão de uma caixa).
- Meios riscadores: lápis/esferográfica ou marcador de ponta grossa.
- Meios: régua/tesoura ou x-ato/cola branca, cola quente ou outra/fita cola colorida (pode ser utilizado um marcador de ponta grossa, em alternativa).

Fases de construção:

1. Desenha duas tiras de cartão com 5 cm de largura e, aproximadamente, 60 cm de comprimento;



2. Recorta as duas tiras de cartão e cola uma por cima da outra;
3. Modela as tiras de cartão coladas, formando um pequeno aro de cartão;



4. Com auxílio de um marcador de ponta grossa ou de fita cola colorida, desenha um retângulo (20cm/10cm), delimitando a área da tabela;
5. Cola as extremidades do “aro” de cartão, abaixo dos vértices inferiores do retângulo;
6. Corta dois triângulos de cartão e cola-os por baixo do aro, conferindo-lhe estabilidade;



7. Coloca a tabela elaborada apoiada numa porta.



Agora que a tua tabela está pronta e colocada num sítio elevado, executa os gestos técnicos apreendidos durante a aula.

Bom jogo!