

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 4

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/8.º

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

Atividades físicas: Andebol e Basquetebol.

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.

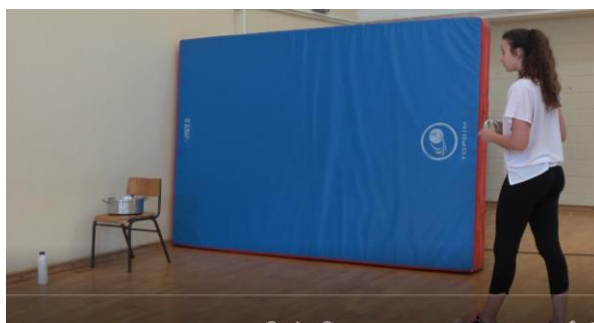
Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

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 - Andebol e Basquetebol



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Desafio - Jogo da Finalização.

- Durante 1 minuto o aluno irá tentar, a uma distância de cerca de 4 passos dos alvos, concretizar, alternadamente, a finalização do andebol e do basquetebol da seguinte forma:
 - . Derrubar uma garrafa, colocada no solo junto a uma parede, com um remate em apoio de andebol;
 - . Acertar com a bola dentro de uma panela/bacia colocada sobre uma cadeira com lançamento de basquetebol.
- A finalização para os dois gestos técnicos deverá ser feita atrás da marca. O aluno deverá recuperar a bola após cada tentativa e recolocar os alvos no local, caso seja necessário.
- Por cada finalização bem-sucedida conquista 1 ponto.
- Deverá realizar o desafio o mais rápido possível de forma a somar o maior número possível de pontos.