



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: Desportos Individuais

## Plano de trabalho TURMA - 1ºC

Caros alunos,  
Durante esta pausa letiva é importante praticar atividade física.

### Para o Módulo 1 - Ténis de mesa

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Jogar ténis de mesa</li></ul>				
16 de março a 10 de abril	Das modalidades abordadas nas nossas aulas podemos improvisar uma mesa de ténis de mesa com a mesa da cozinha ou da sala...fazer uma rede com livros ou outros materiais...jogar com outro tipo de bola que não a de ténis de mesa...se não tiverem raquetes joguem com as mãos, com livros, com as frigideiras...é preciso é ter imaginação (e autorização do encarregado de educação). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-B8m2mSJjY">https://www.youtube.com/watch?v=S-B8m2mSJjY</a>				

Segue o trabalho a ser realizado para o Módulo 4 - Atividades de deslize.

Deverá ser entregue até dia 17 de abril para o e-mail [smondim@gmail.com](mailto:smondim@gmail.com)

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	<ul style="list-style-type: none"><li>O trabalho deverá ser realizado em formato Microsoft Word, tamanho 12, espaçamento 1,5.</li><li>Deverá conter capa, introdução e corpo do trabalho.</li></ul>				
16 de março a 17 de abril	Responde às seguintes questões: 1. Qual a origem do surf (internacional e nacional)? 2. Quais as zonas de uma prancha de surf? 3. Quais os tipos de pranchas de surf que existem? 4. De que material são feitas as pranchas de surf?				

Bom trabalho!  
Professora Sónia Mondim