

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 39

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Atividades físicas: Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim; Manutenção e/ou elevação da aptidão física através da realização dos exercícios propostos; Realizar na Ginástica de Aparelhos (minitrampolim) as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.</p>
---------------------------------	---

Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Impulsão Horizontal

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte desafio.

- Saltar a vossa altura, mas na horizontal;
- Deitar, colocam um objeto no pé e outro na cabeça, ficam com a vossa altura marcada no chão;
- Agora tentar saltar por cima desses dois objetos com pouca corrida de balanço, realizando a pré chamada a um pé, receção a dois pés.

3 ciclo/7º, 8º e 9º
ano