

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 20

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

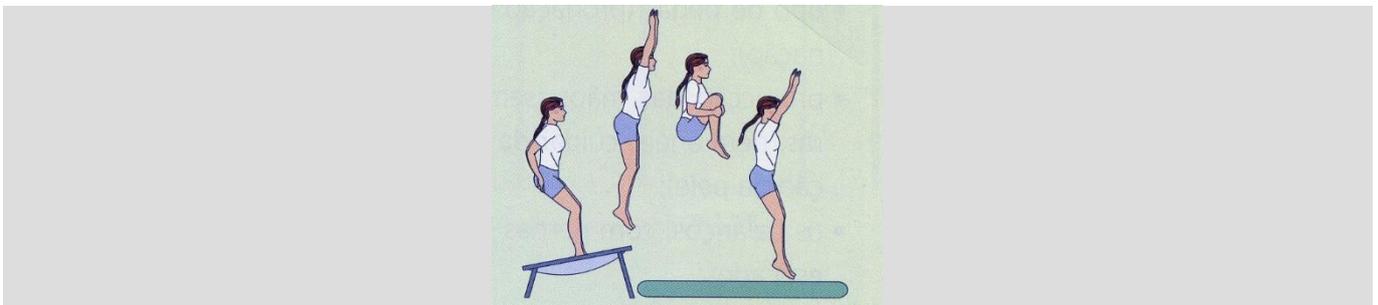
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Ginástica de Aparelhos

Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física através da realização dos exercícios propostos.

Conhecimentos: Realizar na Ginástica de Aparelhos (minitrampolim e trave) as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.

Ginástica de Aparelhos



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1.Fases de um salto no minitrampolim

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, já serás capaz de identificar as fases de um salto no minitrampolim.

Assim, quantas fases tem um salto?

2ºCEB /5º e 6º ano

Enumera-as!