

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 6		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Atividades Físicas e Desportivas - Ginástica	

Ginástica - Os pilares da ginástica



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Avião

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, faz o seguinte elemento gímnico:

Avião (posição de equilíbrio)

- Inicia em posição de sentido, com os braços em elevação superior;
- Avança um pé e eleva a perna de trás completamente estendida;
- Procura o equilíbrio, ao mesmo tempo que baixas o tronco até ficar paralelo ao solo;
- Mantém o equilíbrio, colocando os braços em elevação lateral e estendidos à altura dos ombros, com o olhar dirigido para a frente;

2ºCEB / 5º e 6º ano

Repete 5x.