

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 21

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Ginástica de Aparelhos - Trave

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

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

Ginástica de Aparelhos - Trave



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Postura e pontaria!

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

Material: 1 Caixa por exemplo de sapatos e canetas.

- Inclina o tronco à frente mantendo sempre as pernas esticas, coloca a caixa sobre as tuas costas;
- Atira uma caneta de cada vez e tenta acertar dentro da caixa.

2ºCEB /5º e 6º
ano

Diverte-te!