

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 19

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

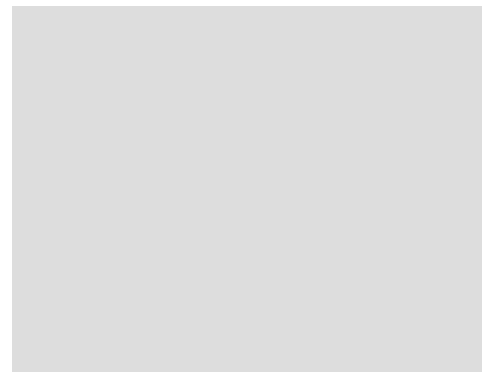
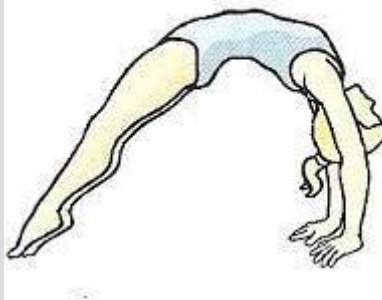
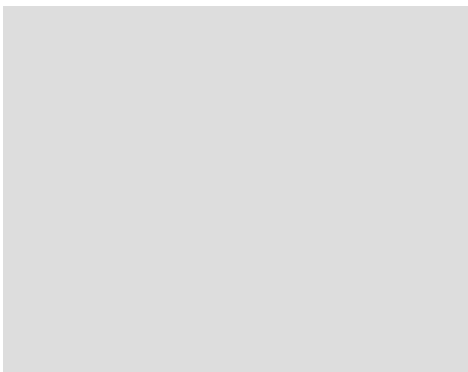
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**Atividades físicas:** Ginástica de Solo

**Aptidão física:** Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

**Conhecimentos:** realizar na Ginástica de Solo as destrezas elementares de solo aplicando os critérios de correção técnica.

**Ginástica Solo**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

1. Ponte

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para uma tarde de ginástica!

- Sentados de pernas esticadas, realizar movimentos com os pés, flexão, extensão (cima, baixo);
- O mesmo, mas de pernas afastadas;
- Ponte de 5 segundos e desce devagar - repete 5x.

2ºCEB /5º e 6º ano