

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 20		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p>Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar;</p> <p>Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável;</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo;</p> <p>Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>

Ginástica de Solo - elementos de ligação



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Ligação

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

Realiza os seguintes elementos de ligação:

- Troca Passo;
- Salto de Gato;
- Salto de Tesoura;
- Troca passo com salto de;
- Troca passo, salto de gato e salto de tesoura.

Secundário /10º,
11º e 12º ano

Repete 5x cada elemento.