

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 20

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

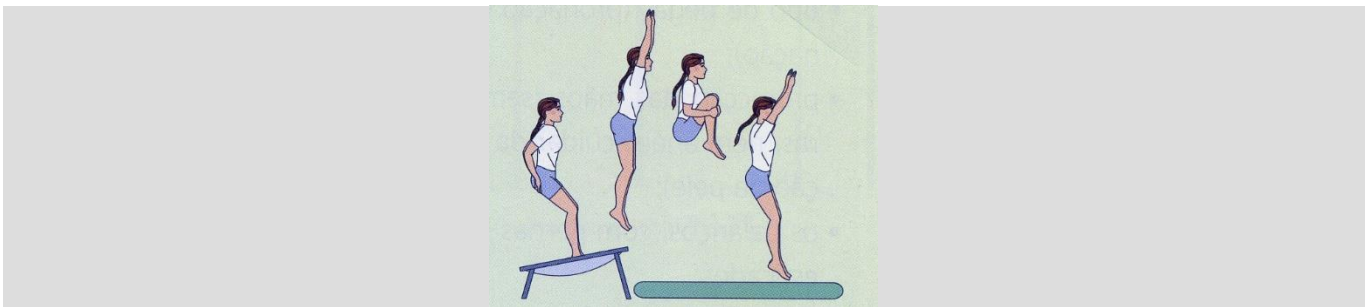
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**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!