

#ESTUDOEMCASA

| | |
|--------------------------|--|
| BLOCO N.º 21 | DISCIPLINA Educação Física |
| ANO(S) 2ºCEB x | |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | <p>Atividades físicas: Ginástica de Aparelhos - Trave</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física através da realização dos exercícios propostos.</p> <p>Conhecimentos: Realizar na Ginástica de Aparelhos (trave) as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.</p> |

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!