

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 19

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)  
Secundário

x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar;

Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável;

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo;

Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Ginástica de Solo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Sequência Gímnica!

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

Elabora e realiza uma sequência gímnica contendo:

- 2 elementos gímnicos;
- 1 elemento de equilíbrio;
- 1 elemento de flexibilidade;
- 2 elementos de ligação.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano