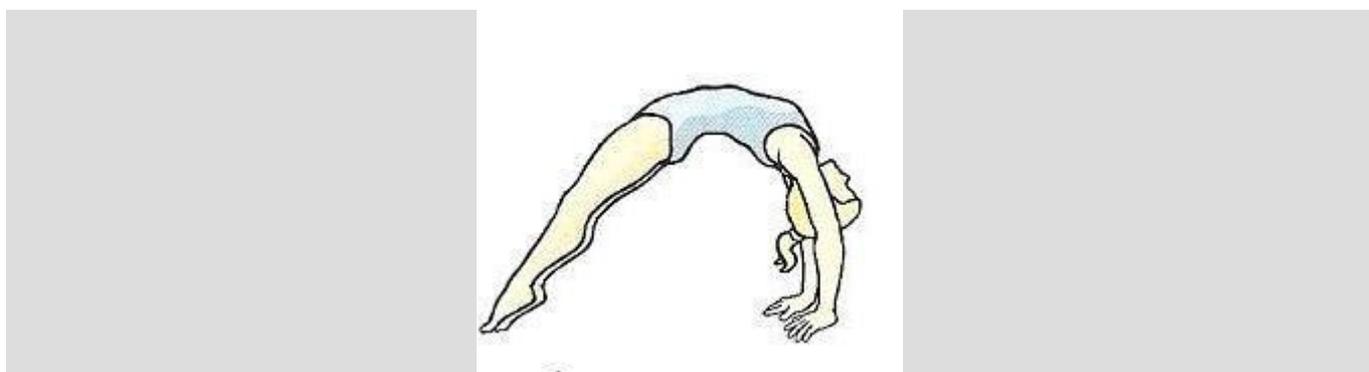


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 19		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 2ºCEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Ginástica de Solo</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: realizar na Ginástica de Solo as destrezas elementares de solo aplicando os critérios de correção técnica.</p>	

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