

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 25		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ginástica de aparelhos - trave; Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.	

Ginástica de Aparelhos - Trave



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Equilíbrio estático e dinâmico.

Aproveita os elementos gímnicos abordados neste bloco e elabora a tua sequência gímica no mínimo com 4 elementos na trave.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Os elementos gímnicos abordados foram os seguintes:

- Marcha à frente;
- Marcha à retaguarda;
- Salto;
- Salto com troca de pés;
- ½ pirueta;
- Saída com salto em extensão;
- Saída com salto ½ pirueta.

Bom treino!