

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 29

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**Atividades físicas: Ginástica**

**Aptidão física:** Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

**Conhecimentos:** 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. Ginástica em casa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, elabora uma sequência gímnica, inserindo:

- Rolamentos;
- Apoio Facial Invertido;
- Elemento de Flexibilidade;
- Elemento de Equilíbrio;
- Elementos de ligação.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano