

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 47

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

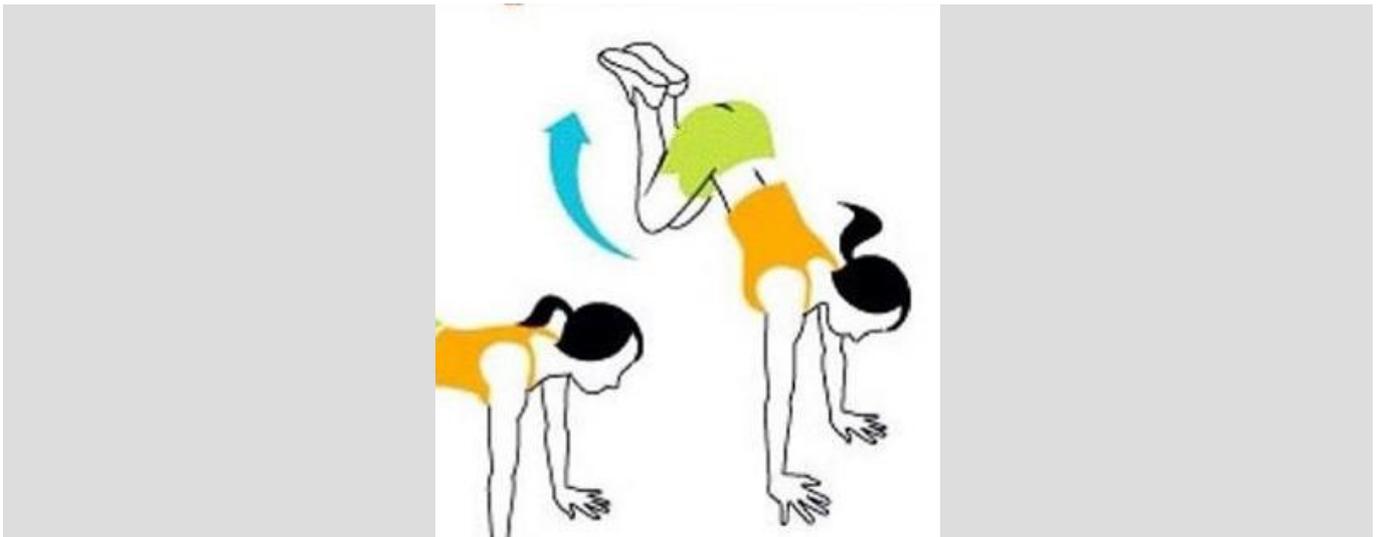
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**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 - Consolidação**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Saltos de Burro**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza o seguinte exercício:

- Em 2 minutos, conta quantos saltos de burro consegues realizar.
- Repete tentando superar o resultado.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Diverte-te!