

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 02

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 1º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ginástica
	Jogos
	Conhecimentos

O mapa do nosso corpo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Ginástica em Casa

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, realiza os seguintes elementos gímnicos:

5x cada

- Vela;
- ½ cambalhota atrás;
- ½ cambalhota atrás e subida sem apoio das mãos;
- ½ cambalhota atrás com saída pernas afastadas e estendidas;
- Avião.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano