

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 3

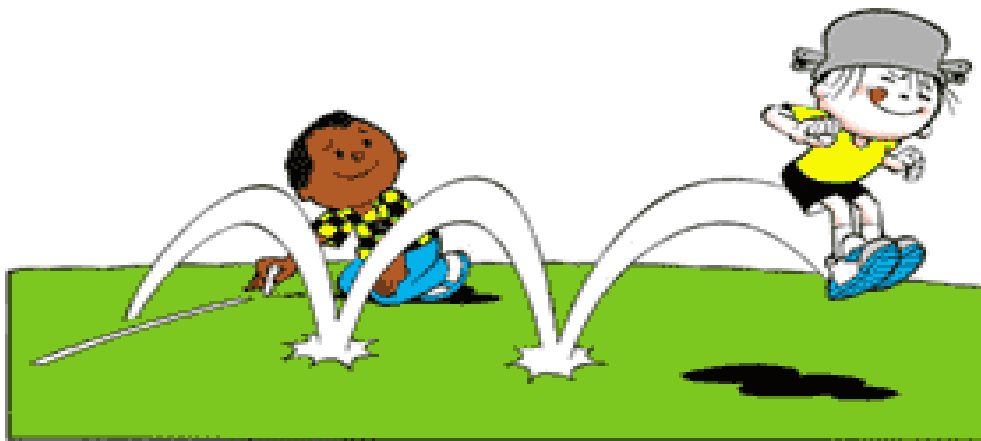
DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 3.º e 4.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Ginástica  
Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/Bem-estar, Saúde e Ambiente.

Título/Tema(s) da Aula: Vamos “ginastificar”!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Saltar a torre de papel

Com a colaboração da tua família, coloca rolos de papel uns em cima dos outros, simulando uma torre, e através das ações requeridas tenta saltar o maior número de rolos possível:

- Salta a pés juntos;
- Salta ao pé coxinho (direito e esquerdo);
- Salta após corrida de balanço.

Regista o número de rolos que consegues saltar.