



resumo "O meu resumo"



Documento de apoio às aulas de Educação Física

Criado em: 2016/Fevereiro/27
Atualizado em: 2018/Janeiro/08
ref: Documento_de_apoio_n3_o_meu_resumo

➡ No dia do teste teórico, deves entregar o teu resumo com a seguinte informação:

[Importante: o resumo tem que ser manuscrito, isto é, feito à mão e não no computador]

- Nome da Escola;
- Resumo da matéria teórica (por exemplo Ginástica);
- O teu nome, número, ano e turma;
- Ano Letivo (e data do resumo) [por exemplo 2015/2016 (Maio de 2016)];
- Fonte de Pesquisa (Livro de Educação Física (escrever o nome do Livro), Internet (escrever o nome dos sites)).

➡ Um resumo não é uma cópia integral!

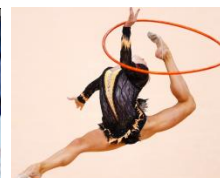
Aqui fica um exemplo:

Exercícios masculinos: exercícios no solo; argolas; cavalo de arções; mesa de saltos; paralelas simétricas; barra fixa.

Exercícios femininos: exercícios no solo; mesa de saltos; paralelas assimétricas; trave.

Exercícios de flexibilidade			Posição de Equilíbrio	Movimentos estéticos
 Ponte	 Espargata lateral	 Espargata frontal	 Avião	Pirueta Salto vertical "gato" lateral Afundo lateral Afundo frontal Mudança de direção

➡ Ginástica rítmica: [fita; bola; maçãs; corda; arco]



➡ **Atenção!** 

O estudo deve ser apoiado no teu livro de Educação Física.

Mas, se tiveres necessidade de procurar algum tipo de informação extra na Internet, procura fazê-lo com ajuda de um adulto.

Sentido crítico



 Mais informação na página Web:



Saber mais...



www.motricidade.com/ef

Professor Luís Miguel Pancas