FRENTE

1 / 12

Onde se fazem as destrezas de solo?

FRENTE

2 / 12

Que aparelho da ginástica serve para saltar?

FRENTE

3 / 12

O que é um esquema de ginástica?

FRENTE

4 / 12

Quais são os dois critérios de apreciação de um esquema?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Sobre um tapete ou colchão.

VERSO

2

O minitrampolim.

VERSO

3

Uma sequência de destrezas que se realizam pela ordem combinada.

VERSO

4

Correção técnica e expressão.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

O que é o avião na ginástica?

FRENTE

6 / 12

O que é o pino?

FRENTE

7 / 12

Quais são as famílias de provas do atletismo?

FRENTE

8 / 12

Correr 20 metros o mais depressa possível é uma corrida de quê?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

Equilíbrio sobre um pé, com o outro elevado e os braços abertos.

VERSO

6

Apoiar as mãos no chão e ficar de cabeça para baixo.

VERSO

7

Corridas, saltos e lançamentos.

VERSO

8

Corrida de velocidade.

FRENTE

9 / 12

Correr muito tempo sem parar é que tipo de corrida?

FRENTE

10 / 12

Para onde se salta no salto em comprimento?

FRENTE

11 / 12

O que se faz antes de correr?

FRENTE

12 / 12

Quando é que se pode lançar?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

Corrida de fundo.

VERSO

10

Para uma caixa de areia.

VERSO

11

O aquecimento.

VERSO

12

Quando o professor autoriza e o setor de queda está livre.

© 2026 Estudantices