

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

ANO(s) 3.º e 4.º

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

DISCIPLINA(a) Educação Física

Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)
Relacionamento Interpessoal/ Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/ Bem-estar, saúde e ambiente.

Título/Tema(s) da Aula: O que eu consigo fazer com o meu corpo



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Dança da sorte

Com a colaboração da família, escreve em pedaços de papel ações similares às executadas na sessão. Estes recursos devem abordar os elementos executados no âmbito dos deslocamentos, dos saltos e das posições de equilíbrio que realizaste:

Deslocamentos: Frente e trás; laterais; rápido e lentos; passos grandes e pequenos, entre outros;

Saltos: Pés juntos; pé coxinho direito e esquerdo; coelho, em extensão e engrupados, entre outros;

Equilíbrios e voltas: Estátua assumindo gestos técnicos de determinadas modalidades.