

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 8

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/8.º

## Atividades Físicas: Dança.

**Aptidão física:** Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

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

**Conhecimentos:** Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motora.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

## Título/Tema(s) da Aula

### Dança - Salsa



## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Desafio - Dançar a Salsa (*line dance*)

- Rever/consolidar a aprendizagem dos passos de Salsa abordados na aula.
- Desafiar um familiar para dançar contigo.

