

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

## Atividades Físicas: Aeróbica

**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 motoras.

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

### Aumenta o teu Ritmo



Dança Aeróbica Jornal das Caldas

## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Realizar a coreografia proposta durante a aula

#### 1.º Bloco

- A - Passo de vira para a frente (8 tempos);
- B - Passo cruzado com salto e palma no final (8 tempos);
- A - Passo de vira para trás (8 tempos);
- B - Passo cruzado com salto e palma no final (8 tempos).

#### 2.º Bloco

- C - Passo e elevação do joelho com movimento dos braços (8 tempos);
- D - Polichinelos (8 tempos);
- E - Passo e toque de calcanhar com movimento dos braços (8 tempos);
- F - Passo em "V" e recuar com 2 saltos (8 tempos).

## 2. Fazer uma bola de papel

### Materiais:

- Papel ou jornais;
- Fita de papel, fita cola ou película aderente.

### Passo 1:



Amacha uma folha de papel numa bola.

### Passo 2:



Envolve essa bola com outro papel e vai apertando o papel na mão para lhe dar alguma consistência.

### Passo 3:



Repete até ao tamanho desejado (cerca de um 1 palmo).

### Passo 4:



Envolve-a na fita cola, fita de papel ou película aderente.

Se preferires, podes utilizar uma bola de meias. Neste caso deverás enrolar as meias umas nas outras.