



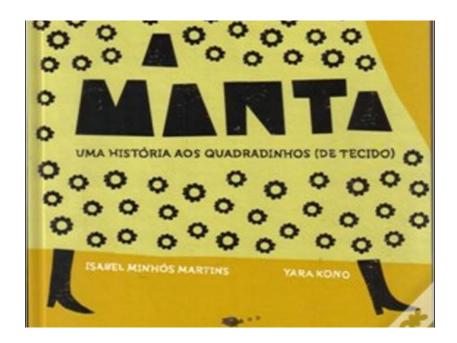






| AULA N.°   | 8       | DISCIDI INA Educação Física  |
|--|---------|--|
| ANO(s)   | 1.°/2.° | – DISCIPLINA Educação Física   |
| ÁREA(S) DE CONHECIMENTO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS |         | Perícia e manipulações/Deslocamentos e equilíbrios.<br>Atividades Rítmicas Expressivas.<br>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde;<br>Consciência e Domínio do Corpo. |

## Título/Tema(s) da Aula: Agora já sei dançar!



## Tarefas/ Atividades/ Desafios

## 1. Vamos dançar outra vez!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de dança! Relembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares:

- Saltos, passos, gestos, quedas, deslocamentos, voltas;
- Equilíbrios: explorar equilíbrios sentado, sobre um pé, um joelho, dois apoios, três apoios;
- Posturas: Noção de estátua e estátuas em contraste, pequenas e grandes, engrupadas e estendidas;
- Contactos: Utilizando a vassoura, simular uma guitarra, simular um par, andar à volta da vassoura e a vassoura à nossa volta, rodopiar sob a vassoura.

No final, escolhe uma música e organiza a tua coreografia!