

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 10

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 3.º/4.º anos

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

. Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança).

. Relacionamento Interpessoal/Desenvolvimento Pessoal e Autonomia/Bem estar, Saúde e Ambiente.

## Título/Tema(s) da Aula: A última dança!



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Teste de Impulsão Horizontal

Com o auxílio de um familiar, desenha uma linha horizontal no ponto de partida. Depois, coloca uma fita métrica perpendicular a esta linha. Por fim, posiciona-te de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros e, em movimento contínuo, flete os joelhos, puxa os braços atrás e salta em comprimento o mais longe possível. Não te esqueças de avisar o teu familiar que deve medir a distância saltada, desde o ponto de partida até ao calcanhar que estiver mais próximo da linha de partida.

Convida a família a realizar este desafio e organiza uma tabela de recordes.