

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º/2.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

- . Perícia e manipulações/Deslocamentos e equilíbrios.
- . Atividades Rítmicas Expressivas.
- . Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde; Consciência e Domínio do Corpo.

## Título/Tema(s) da Aula: Achas que sabes dançar?



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Dança em família!

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:** Vários tipos de saltos, a dois pés, de dois para um pé, de um para dois pés, pé-coxinho, com figuras na fase aérea;
- **Passos:** marcha no local, à frente, atrás e passo e toca para cada lado;
- **Gestos:** Utilização de ondas com os membros inferiores, superiores e tronco;
- **Quedas:** Abordar várias formas de “cair”, depressa, em câmara lenta;
- **Deslocamentos:** Andar com as pontas dos pés, nos calcanhares, com a parte de fora e de dentro dos pés, rastejar sentado e fazer formas geométricas enquanto se desloca. Finalizar utilizando um deslocamento circular, variando a posição de aranha com caranguejo (mais tarde parece um movimento de breakdance);
- **Volts:** Rodar em vários sentidos, sobre um pé, sobre o joelho, sentado no chão e deitado.

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