

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 7

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/8.º

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

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.

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 - Rumba Quadrada



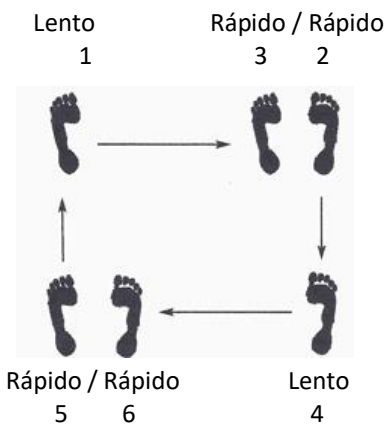
Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Desafio - Rumba Quadrada a solo

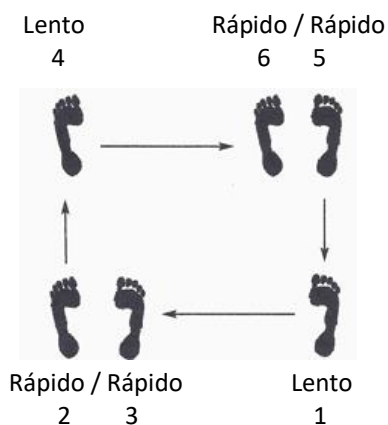
- Rever/consolidar a aprendizagem dos passo básico e passos progressivos abordados na aula:

PASSO BÁSICO

HOMEM:



MULHER:



PASSOS PROGRESSIVOS



2. Desafio - Rumba Quadrada a pares

- Depois de consolidados os passos da Rumba Quadrada a solo, desafia um familiar para dançar a Rumba Quadrada a pares.