

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 5

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/ 6.º ano

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

**Atividades Físicas:** Atividades Rítmicas Expressivas (Dança tradicional do Regadinho).

**Aptidão física:** Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

**Conhecimentos:** aptidão física e saúde; benefícios do exercício físico para a saúde.

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: Eu Danço em Casa!



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. O Regadinho em família!

Convida a família para um pezinho de dança e ensina-lhes a Dança Tradicional do Regadinho! Respeita as indicações que ouviste dos teus professores e forma uma roda de dança em família. Relembra as diferentes posições e os passos abordados, e treina a coreografia ensaiada.

