

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 18

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 2ºCEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**Atividades físicas:** Danças Sociais (Merengue em line dance)

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

**Conhecimentos:** 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.

### Dança Social: Merengue



#### Tarefas/ Atividades/ Desafios

##### 1. Dança Merengue em casa

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para uma tarde de dança!

Relembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares:

- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
- voltas à direita e à esquerda.

2ºCEB /5º e 6º ano

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