

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 23		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 3º CEB x		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades físicas: Dança Sociais (Rumba Quadrada)</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>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.</p>	

Título/Tema do Bloco



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Vamos dançar outra vez!

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:

- Passe Base;
- Volta e Contravolta;
- Volta Grande (volta circular);
- Passo progressivo para a frente;
- Passo progressivo atrás.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

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