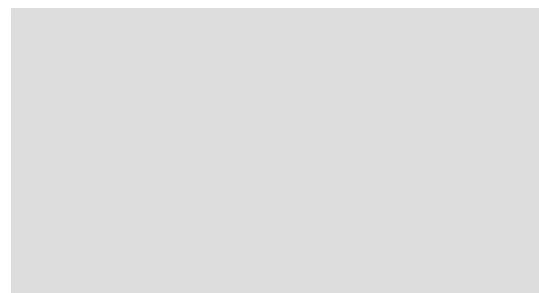
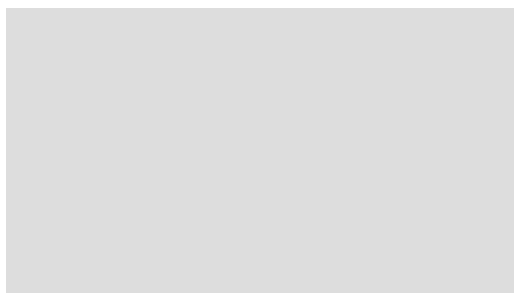


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 28		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) 1º CEB	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Rítmicas Expressivas;</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios;</p> <p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação;</p> <p>Consciência e domínio do corpo;</p> <p>Atividades rítmicas expressivas;</p> <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	

Atividades Rítmicas Expressivas



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Dançar em Casa!

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:

- Andar (marcha);
- Passo e toca;
- Passo toca e passo;
- Volta;
- Saltos.

Depois escolhe uma das músicas:

- “what makes you beautiful”;
- “Waka waka - this time for Africa”.

1 ciclo/1º, 2º, 3º e 4º ano

Todos em família façam a coreografia!