

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 30		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Físicas: Atividade Rítmica Expressiva</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> <p>Apreciar e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade.</p>	

Dança da Alegria



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Alegria!

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

- Lembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares;
- No final, coloca a música e dancem com alegria!

Secundário /10º,
11º e 12º ano