

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 13

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S)  
Secundário x

	<p>Atividades Físicas: Aeróbica</p> <p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</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>
--	--

Aeróbica - Elementar



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aeróbica em Casa!!!!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de aeróbica.

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

- **Marcha;**
- **Passe e toca;**
- **Passe toca e passe;**
- **Passe cruzado;**
- **Passo em V;**
- **Mambo;**
- **Chassé;**
- **Chuto.**

Secundário /10º,  
11º e 12º ano

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