



ANO LETIVO 2019/2020
DISCIPLINA: Educação Física

Plano de trabalho TURMA - 2ºAB

Caros alunos,

Aqui fica a proposta de trabalho para estas duas semanas:

Módulo 11 - Atividades Rítmicas e Expressivas: estilo Merengue.

Proponho que treinem a **coreografia individual** e **enviem-me um vídeo confirmando o vosso progresso** para o e-mail smondim@gmail.com (até 25mb de vídeo) ou para o Messenger. Façam o vídeo numa resolução baixa de modo a conseguirem enviar.

Bom trabalho!
Professora Sónia Mondim

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	<ul style="list-style-type: none">O passo básico do merengue é a marcha. Se estiverem sempre a marchar conseguem ter fluidez na coreografia.Visualiza o vídeo e segue a coreografia.				
16 a 27 de março	<p>https://www.youtube.com/watch?v=370hyXQo28s A sequência de passos termina aos 38 segundos...a restante coreografia são os mesmos passos em planos diferentes.</p> <p>Sequência dos passos:</p> <ul style="list-style-type: none">4 marchas no lugar4 marchas à frente				



	<ul style="list-style-type: none">. 4 marchas no lugar. 2 mambos. 2 passos laterais. 1 volta. 2 passos cruzados~. 1 volta. 2 marchas à frente com meia volta. 2 marchas à frente com meia volta. 2 passos cruzados no lugar. 2 passos em V.				
	<p>Para os mais entusiastas (não é obrigatório para estas duas semanas) seguem os vídeos com os passos a pares:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jj8rrQ7RZUw Giro simples</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y1qG0HliDs0 Passeio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1HosOeb6rHI Labirinto</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=66JLZkY61IE Merengue resumo</p>				