



Atividade Física e Desportiva

Desafio N° 2 – Dança com o Flechinha

Atividade:

1ª Parte - Coreografia de aquecimento muscular e mobilização articular;

2ª Parte - Coreografia que trabalha a coordenação, deslocamentos, orientação espaciotemporal e estrutura rítmica;

3ª Parte - Coreografia de retorno à calma, com exercícios de alongamentos.

Material:

- Equipamento desportivo;
- Água.

