

## #EstudoEmCasa

AULA N.º 3

ANO(s) 5º e 6º

DISCIPLINA(a) Educação Física

APRENDIZAGENS  
ESSENCIAIS

Atividades Físicas: Desenvolvimento de ações técnico-táticas individuais fundamentais do Basquetebol;  
Aptidão física: Realização de um circuito de treino para manutenção e/ou desenvolvimento da força e da resistência;  
Conhecimentos: Interpretação da escala de perceção subjetiva esforço de Borg.

### Título/Tema(s) da Aula: Eu jogo basquetebol em casa!



#### Tarefas/ Atividades/ Desafios

##### 1. Eu consigo! Eu tenho flexibilidade nos ombros. (<https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=11>)

Desafiando a tua família para a realização deste teste, não te esqueças que para a sua realização é necessário respeitares as seguintes orientações:

- A) O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra, de costas para a pessoa que o está a avaliar;
- B) O aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas.
- C) Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.
- D) O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos. O “avaliador” deverá verificar se o aluno consegue ou não tocar com os dedos atrás das costas, mantendo esta posição durante 1 s. Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado "Sim" (S) para o lado direito. Caso o aluno não consiga tocar com os dedos o resultado a registar será "Não" (N).
- E) Para avaliar o membro superior esquerdo, o aluno deve realizar o mesmo movimento alternando a posição dos braços. Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa.

Para te considerares na zona saudável na realização deste teste, tens de obter Sim (S) em ambos os membros superiores.