

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 5

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/8.º

## Atividades Físicas: Atletismo

**Aptidão física:** Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo.

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

**Conhecimentos:** Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

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.

## Título/Tema(s) da Aula

### Atletismo - Corridas e Saltos



Atleta Nelson Évora, campeão olímpico português do triplo salto.

## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Desafio - Corrida de velocidade.

- Durante 30 segundos, realizar o maior número possível de percursos, entre duas marcas afastadas a cerca de 4 passos, deslocando-se em *skipping* baixo num sentido e regressando ao ponto de partida em corrida livre, no outro sentido. Contabilizar um percurso na ida e outro no regresso.

### 2. Desafio - Teste de Impulsão Horizontal do *FITescola*®.

- Treinar várias vezes o teste de impulsão horizontal do *FITescola*®, de acordo com o protocolo definido no programa e determinar a distância alcançada, registando o melhor resultado.