

## #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º Ano

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

**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.

**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

Mexe-te pela tua Saúde



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Realização do circuito de condição física

Repetir em família o circuito apresentado:

- Trepador de Montanha;
- Abdominais;
- Agachamentos;
- Flexões de braços (de joelhos se não conseguirem com apoio dos pés);
- Polichinelos;
- Prancha lateral.

Realizar os exercícios em 60 s, com descanso de 15 s entre os exercícios e de 3 min entre séries (tentar fazer 2 ou 3 séries).

Realizar o circuito, pelo menos, 3x por semana.

## 2. Diário de Sedentarismo

Registrar num caderno o tempo que passas sentado diariamente (em frente à TV, ao computador, ao telemóvel, entre outros);

Procurar gerir o tempo calendarizando as atividades diárias, para que não se deixe de fazer o que mais se gosta, mas, ao mesmo tempo, não seja ultrapassado o limite de 2h sentado. Procurar alternância entre tarefas.