

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 8

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/6.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Atividades físicas: Desportos de Combate (Judo).

Aptidão física: Desenvolver as 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: Aptidão física e saúde; benefícios do exercício físico para a saúde.

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: Vou ao *dojo* em casa!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC):

Com o auxílio de um adulto e com o recurso a uma balança e a uma fita métrica, avalia a tua altura (metros) e o teu peso (quilogramas). Após o registo dos valores obtidos, lembra a fórmula de cálculo [$\text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$] apresentada na aula do *#EstudoEmCasa* e determina o teu IMC. Por fim, consulta a tabela disponibilizada e verifica se estás na “Zona Saudável” ou “Precisas Melhorar”.

Idade	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)*			
	ZONA SAUDÁVEL			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

* Valores aproximados por idade. Nos relatórios são utilizados os valores estipulados pela Organização Mundial de Saúde.

2. Técnicas de imobilização

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida um familiar mais velho e exercita as imobilizações abordadas. Relembra os cuidados que te foram transmitidos durante a aula e exercita as diferentes técnicas:

- Imobiliza o adversário com o “*Kuzuregesagatame*”, enrolando bem o braço no do parceiro e segurando o “*Judogi*” com uma das mãos debaixo da axila, mantendo o tronco perpendicular ao corpo do adversário e o outro antebraço em apoio no solo, do outro lado;
- Imobiliza o adversário, controlando-o de lado, com o “*Yokoshiogatame*”, agarrando-o no lado oposto com um braço por baixo do pescoço e o outro por baixo da coxa mais afastada, com o peso do corpo colocado em cima do tronco, puxando-o para si;
- Imobiliza o adversário com o “*Tateshiogatame*”, controlando-o por cima com as pernas e braços e colocando o peso do corpo sobre o peito e cabeça (para baixo e para a frente).

Bom treino!