

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 3

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º Ano

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

**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**

Correr ou não, eis a questão.



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

1. Construir um Plano de Treino em Circuito Personalizado

O aluno deverá escolher:

- Os exercícios de aquecimento;
- Os exercícios de treino (obedecendo aos critérios abaixo descritos para caracterizar os exercícios);
- Os exercícios de alongamentos em função da massa muscular utilizada.

Caracterizar os exercícios em função:

- Descrição do movimento;
- Unidades Funcionais envolvidas (principais);
- Massa Muscular Solicitada;
- Tipo de contração Muscular;
- Duração da carga de treino para cada exercício.

### Treino Personalizado - Treino em Circuito (Exemplo)

#### 1.ª FASE: Aquecimento

	1	2	3	4	5	6
Exercício						
N.º de repetições / Tempo						

#### 2.ª FASE: Treino em Circuito

	1	2	3	4	5	6	N.º de Séries:
Exercício							
N.º de repetições / Tempo							

#### 3.ª FASE: Alongamentos

	1	2	3	4	5	6
Exercício						
N.º de repetições/Tempo						