

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º/8.º

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atividades físicas: Ginástica.

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 motora.

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

Educação Física - Aula 1 - Ginástica

- Ginástica - Elementos gímnicos no solo

- Aptidão Física - Circuito de treino força/resistência

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Atividade - Elementos gímnicos no solo

Execução dos seguintes elementos no solo:

- Avião;
- Vela;
- Ponte;
- Rolamento dorsal à frente com subida de frente terminando com salto em extensão;
- Marcha elevada;
- Salto com meia volta.









2. Atividade - Circuito de treino de força

Realização do circuito de força com 6 estações de trabalho:

- 2 ciclos de 6 estações de trabalho;
- 20 seg. de trabalho em cada estação;
- 20 seg. repouso entre cada estação;
- 2 min. repouso entre cada ciclo.

CIRCUITO DE TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA

	1	2	3	4	5	6
						
DESCRIÇÃO	Salto com afastamento apoios e elevação de braços	Agachamentos	Trepador de Montanha	Rotação de braços em extensão	Abdominais	Extensão de Braços

Procura registar o número de repetições em cada estação de trabalho para tentares melhorar na próxima aula.

3. Desafio - Teste de flexibilidade dos ombros

Procurar realizar o teste de Flexibilidade dos Ombros do *FITescola*® da seguinte forma:



<https://www.youtube.com/embed/1rehU1sAvu4?autoplay=1>

Após a realização do mesmo, e caso tenhas acesso à Internet, verifica se os teus resultados estão dentro da Zona Saudável de atividade física consultando a tabela com os valores de referência, isto é, “sim, consigo” ou “não, não consegui”.

https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf