

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 9

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

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

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: Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 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.

GPT - Ginástica para Todos



In <https://www.diariodigitalcastelobranco.pt/noticia/6348/>,
consultado em 31 de maio de 2020

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Verificar o nível de flexibilidade dos membros superiores (através da realização do Teste da Flexibilidade de Ombros do Protocolo *FITescola*®) para confrontar o resultado com os valores de referência:
 - a) O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra.
 - b) O aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas.

Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.

- c) O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos, mantendo esta posição durante 1 s. Caso os dedos das duas mãos se toquem, o teste é concluído com sucesso para o lado direito. Caso o aluno não consiga, precisará de melhorar e deve continuar a treinar a flexibilidade dos ombros.
- d) Para avaliar o membro superior esquerdo, o aluno deve realizar o mesmo movimento alternando a posição dos braços. Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa. Quando o teste estiver completo, os alunos deverão alternar as funções.
- e) Para ser considerado na Zona Saudável deverá conseguir realizar o exercício para ambos os lados.

| FLEXIBILIDADE DOS OMBROS | | |
|--------------------------|--|---------|
| Zona Saudável | | |
| IDADE | RAPARIGAS | RAPAZES |
| 9 | POSITIVO = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços. | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18+ | | |

In https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/11_doc_flexibilidadeombros.pdf,
(consultado) em 31 de maio de 2020

2. Verificar o nível de flexibilidade dos membros inferiores (através da realização do Teste da Flexibilidade de Membros Inferiores do Protocolo FITescola®) para confrontar o resultado com os valores de referência.

Para realizares este teste, cria a tua própria régua de medição com uma caixa de cartão. Enche-a de livros ou outra coisa que faça peso, para que não amache quando colocas o teu pé encostado ao mesmo. (ver figuras)





Se os teus braços, na posição inicial, não chegarem à caixa (porque os teus membros inferiores são mais compridos do que os superiores) então, vira uma das abas das caixas para fora para medir o ponto de partida. O local onde encostas o pé deve coincidir com os 22,5 cm. Contando depois 0,5 cm a partir da dobra da tampa para iniciar a escala decrescente no 22 cm com a tampa aberta ou crescente nos 23 cm com a tampa fechada.

Depois de construíres a tua caixa de medição, aplica o protocolo de acordo com as regras definidas:

- 1 - O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
- 2 - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem avançar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.
- 3 - O aluno deve tentar atingir a distância máxima, contando o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.
- 4 - O aluno deverá repetir as instruções acima, mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.
- 5 - Registe o valor das duas avaliações em cm.

| IDADE | RAPARIGAS | | RAPAZES | |
|-------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| | SENTA E ALCANÇA (cm) | | SENTA E ALCANÇA (cm) | |
| | Zona Saudável (\geq) | Perfil Atlético (\geq) | Zona Saudável (\geq) | Perfil Atlético (\geq) |
| 9 | 22,9 | 31,2 | 20,3 | 29,3 |
| 10 | 22,9 | 31,2 | 20,3 | 29,3 |
| 11 | 25,4 | 31,4 | 20,3 | 28,9 |
| 12 | 25,4 | 32,1 | 20,3 | 28,8 |
| 13 | 25,4 | 33,3 | 20,3 | 29,2 |
| 14 | 25,4 | 34,6 | 20,3 | 30,4 |
| 15 | 30,5 | 35,3 | 20,3 | 31,9 |
| 16 | 30,5 | 35,6 | 20,3 | 33,5 |
| 17 | 30,5 | 36,0 | 20,3 | 34,5 |
| 18+ | 30,5 | 36,3 | 20,3 | 35,0 |

In https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/12_doc_flminf.pdf,
[consultado em 31 de maio de 2020]