

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 2

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 <i>FITescola</i>®, 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

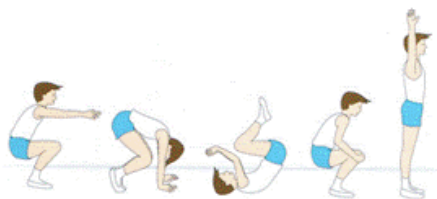
Educação Física - Aula 2 - Ginástica

- Ginástica no solo - Sequência Gímica
- Aptidão Física - Circuito de treino força / resistência

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Atividade - Elementos gímnicos no solo - Rolamento à frente

- Execução do rolamento à frente (utilização de uma almofada para proteção da nuca/coluna cervical).



2. Atividade - Elementos gímnicos no solo - Sequência no solo

- Execução de uma sequência de elementos no solo:
 - Marcha elevada;
 - Salto em extensão com meia volta;
 - Avião;
 - Queda facial seguida de ponte;
 - Vela;
 - Rolamento dorsal à frente com subida de frente terminando com salto em extensão;
 - Salto em extensão com meia volta;
 - Rolamento à frente.



3. Atividade - Circuito de treino de força

Repetição do circuito de força com 6 estações de trabalho, procurando melhorar as marcas (n.º de repetições) da aula anterior:

- 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

4. Desafio - Teste de flexibilidade membros inferiores

Procurar realizar o teste do “Senta e Alcança” do *FITescola*®, de acordo com as seguintes instruções:

- O aluno deve sentar-se no chão, descalço, com uma perna em extensão completa e a outra fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão;
- Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente, tentando tocar ou agarrar o pé com as duas mãos. Deve manter a perna em extensão em todo o movimento;
- O aluno deve tentar atingir a distância máxima, mantendo esta posição pelo menos durante 1s;
- 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.