

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

ANO(s) 5.º e 6.º

DISCIPLINA(s) Educação Física

APRENDIZAGENS
ESSENCIAIS

Atividades Físicas: Atletismo (Corridas).

Aptidão física: Elevação das capacidades motoras.

Conhecimentos: adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde.

Título/Tema(s) da Aula: Corridas em casa



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Avalia a tua impulsão vertical! (<https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=10>.)

Com a colaboração da família avalia a tua Impulsão Vertical, respeitando o seguinte protocolo:

1 - Desenhe uma linha horizontal no chão (perpendicular à parede) para indicar o ponto de partida e cole a fita métrica na parede.

3 - Após a fase de preparação da zona do salto, realiza as seguintes tarefas:

- A) O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros.
- B) O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz/lápis).
- C) O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.
- D) O avaliador (família) deve colocar-se de frente para a zona de salto e registar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura final e a altura inicial).

4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das 2 avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 30 cm o valor registado é de 30,0 cm).

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO VERTICAL (cm)		IMPULSÃO VERTICAL (cm)	
	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)
9	17,9	29,9	15,7	24,7
10	18,3	30,4	17,2	27,9
11	18,6	30,8	18,8	31,0
12	19,0	31,3	20,6	34,2
13	19,0	31,3	21,7	36,4
14	20,0	32,5	25,1	41,0
15	20,3	32,8	28,2	44,7
16	20,9	33,6	30,0	47,2
17	20,5	33,0	31,1	49,1
18+	20,5	34,0	35,3	53,2