

#ESTUDOEMCASA

AULA N. ° 2

DISCIPLINA(a) Educação Física

ANO(s) 2.º ciclo

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

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: Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

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: Continuamos a correr em casa!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Realização do Teste dos Abdominais do Protocolo *FITescola*®



Instruções de realização do teste:

(<https://www.youtube.com/embed/KFnQdS8XN-w?autoplay=1>)

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados.

B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.

C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por minuto (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

Ficheiro áudio disponível em: https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/7_audioFile_abdominais.mp3

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.

No final compara o teu resultado com os valores de referência disponíveis em:

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

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

| IDADE | RAPARIGAS | | RAPAZES | |
|-------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
| | ABDOMINAIS (Nº de Repetições) | | ABDOMINAIS (Nº de Repetições) | |
| | Zona Saudável (≥) | Perfil Atlético (≥) | Zona Saudável (≥) | Perfil Atlético (≥) |
| 9 | 9 | 39 | 9 | 47 |
| 10 | 12 | 39 | 12 | 47 |
| 11 | 15 | 46 | 15 | 54 |
| 12 | 18 | 53 | 18 | 60 |
| 13 | 18 | 57 | 21 | 66 |
| 14 | 18 | 59 | 24 | 71 |
| 15 | 18 | 62 | 24 | 71 |
| 16 | 18 | 63 | 24 | 71 |
| 17 | 18 | 65 | 24 | 71 |
| 18+ | 18 | 66 | 24 | 71 |