

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 6

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 7.º / 8.º

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.

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

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

Atletismo Olímpico



Salto em Altura, modalidade olímpica do atletismo.

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Desafio - Corrida com barreiras

- Durante 30 segundos, realizar o maior número possível de percursos, entre duas marcas afastadas cerca de 4 passos, transpondo um obstáculo em corrida num sentido e regressando ao ponto de partida em corrida livre, passando ao lado do obstáculo. Contabilizar um percurso na ida e outro no regresso.
- O obstáculo poderá ser um cabo de vassoura, apoiado em duas cadeiras, e colocado de forma a que, ao mais pequeno toque, possa cair dos apoios.