

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 10

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

## ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

**Atividades Físicas:** Ginástica e Raquetas.

**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.

## Ases indomáveis



In <https://www.publico.pt/2015/12/07/desporto/noticia/o-tenis-de-praia-nao-e-o-mesmo-que-jogar-as-raquetes-a-beiramar-1716641>

## Tarefas/ Atividades/ Desafios

### 1. Mantém-te ativo

Revê as aulas de Educação Física do 9.º ano:

- Utiliza as sugestões que te foram dadas ao longo destas aulas para te maneres em forma.
- Utiliza, por exemplo, as raquetas de praia ou outras quaisquer e mantém-te a ti e aos teus em movimento!
- Controla a intensidade do teu treino utilizando a Escala de Borg, a Frequência Cardíaca ou caso tenhas possibilidade procura algumas tecnologias que te possam ajudar a gerir a tua forma física.

### 2. Diverte-te e sê feliz!

Aproveita o bom tempo, e, mantendo as regras de segurança e de convivência social, sai à rua e apercebe-te das coisas que mais sentiste falta nestes últimos meses. Dá-lhes valor e um pouco do teu tempo e atenção.