

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º	1
ANO(s)	9.º Ano

DISCIPLINA Educação Física

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: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

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

Mexe-te pela tua Saúde



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Realização do circuito de condição física

Repetir em família o circuito apresentado:

- Trepador de Montanha
- Abdominais
- Agachamentos
- Flexões de braços (de joelhos se não conseguirem com apoio dos pés)
- Polichinelos
- Prancha lateral

Realizar os exercícios em 60” com descanso de 15” entre os exercícios e de 3 minutos entre séries (tentar fazer 2 ou 3 séries).

Realizar o circuito, pelo menos, 3x por semana.

2. Diário de Sedentarismo

Registar num caderno o tempo que passas sentado diariamente (em frente à TV, ao computador, ao telemóvel, ...);

Procurar gerir o tempo calendarizando as atividades diárias, para que não se deixe de fazer o que mais se gosta, mas, ao mesmo tempo, não seja ultrapassado o limite de 2h sentado. Procurar alternância entre tarefas.