

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º	2	DISCIPLINA	Educação Física
ANO(s)	7.º / 8.º		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Atividades Físicas: Ginástica.</p> <p>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.</p> <p>Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motora.</p> <p>Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.</p> <p>Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p>		

Título/Tema(s) da Aula

- Educação Física - Aula 2 - Ginástica
- Ginástica no solo - Sequência Gímnica
- Aptidão Física - Circuito de treino força / resistência

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Atividade - Elementos gímnicos no solo - Rolamento à frente

- Execução do rolamento à frente (utilização de uma almofada para proteção da nuca/coluna cervical)



2. Atividade - Elementos gímnicos no solo - Sequência no solo

- Execução de uma sequência de elementos no solo:
 - Marcha elevada
 - Salto em extensão com meia volta
 - Avião
 - Queda facial seguida de ponte
 - Vela
 - Rolamento dorsal à frente com subida de frente terminando com salto em extensão
 - Salto em extensão com meia volta
 - Rolamento à frente









3. Atividade - Circuito de treino de força

Repetição do circuito de força com 6 estações de trabalho, procurando melhorar as marcas (nº de repetições) da aula anterior:

- 2 ciclos de 6 estações de trabalho
- 20 seg. de trabalho em cada estação
- 20 seg. repouso entre cada estação
- 2 min. repouso entre cada ciclo

CIRCUITO DE TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA

	1	2	3	4	5	6
						
DESCRIÇÃO	Salto com afastamento apoios e elevação de braços	Agachamentos	Trepador de Montanha	Rotação de braços em extensão	Abdominais	Extensão de Braços

4. Desafio - Teste de flexibilidade membros inferiores

Procurar realizar o teste do “Senta e Alcança” do *FITescola*® da seguinte forma:

Instruções:

- 1 - O aluno deve sentar-se no chão, descalço, com uma perna em extensão completa e a outra fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
- 2 - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente, tentando tocar ou agarrar o pé com as duas mãos. Deve manter a perna em extensão em todo o movimento.
- 3- O aluno deve tentar atingir a distância máxima, mantendo esta posição pelo menos durante 1s.
- 4 - O aluno deverá repetir as instruções acima, mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.