





#ESTUDOEMCASA

AULA N.°	2	– DISCIPLINA Educação Física
ANO(s)	7.° / 8.°	
		Atividades Físicas: Ginástica.
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		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 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

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







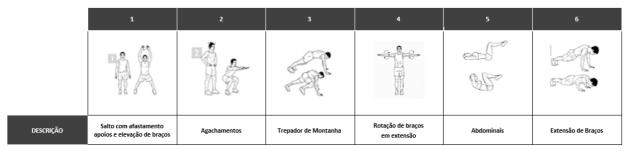


3. Atividade - Circuito de treino de força

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



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.