

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 4

ANO(s) 5º e 6º

DISCIPLINA(a) Educação Física

APRENDIZAGENS
ESSENCIAIS

Atividades Físicas: Desenvolvimento de ações técnico-táticas individuais fundamentais do Basquetebol;
Aptidão física: Realização de um circuito de treino para manutenção e/ou desenvolvimento da força e da resistência;
Conhecimentos: Interpretação da escala de percepção subjetiva esforço de Borg.

Título/Tema(s) da Aula: Eu gosto de basquetebol em casa!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Eu tenho flexibilidade!

Desafiando a tua família para a realização deste desafio, respeita as seguintes indicações:

De pé com os calcanhares encostados a uma parede, realiza uma flexão do tronco sobre os membros inferiores sem se verificar um desequilíbrio à frente que provoque o avanço de um apoio. Não te esqueças que deves manter os membros inferiores em extensão completa.