



#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 1

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 2.º ciclo

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Atletismo - Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

Título/Tema(s) da Aula

E.F.: Atletismo - Técnica de corrida e velocidade de reação.

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Técnicas de corrida

O aluno executa elevação dos Joelhos alternado receção com perna de impulsão, Calcanhares ao rabo, skippings, Corrida com elevação dos joelhos, Corrida com extensão das pernas, Corrida em tesouras, Corrida com elevação dos joelhos, Movimento de elevação dos joelhos seguido de calcanhares ao rabo

2. Exercícios de velocidade de reação

O Aluno escolhe dois objetos à sua escolha e coloca-os com uma distância de entre um a dois metros entre si. O Aluno, de frente para os objetos, em posição ativa/dinâmica (pernas semi-fletidas ou em skipping curto) prepara-se para reagir a um estímulo.

Estímulo 1: Após um sinal sonoro, o aluno deverá tocar o mais rapidamente possível no objeto à sua esquerda

Estímulo 2: Após um sinal sonoro, o aluno deverá tocar o mais rapidamente possível no objeto à sua esquerda

3. Exercícios de velocidade de reação

O Aluno escreve em 4 folhas diferentes, algarismos de 1 a 4 e coloca-os em forma de quadrado 2x2 passos. O Aluno, **AO CENTRO**, deverá reagir à indicação verbal de algum familiar, tocando nos algarismos das folhas de acordo com a sequência, no menor tempo possível.

1ª sequência: 1 - 4, 2ª Sequência: 2 - 3, 3ª Sequência: 1 - 3 - 2, 4ª sequência: 4 - 1 - 2, 5ª sequência: 1 - 3 - 2 - 4