

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º	1	DISCIPLINA	Educação Física
ANO(s)	9.º Ano		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.		

Título/Tema(s) da Aula



In <https://www.worldathletics.org/be-active/lifestyle/lockdown-exercises>

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.