



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: Educação Física

Plano de trabalho TURMAS - 7º A, B / 9ºD / CEF 1 / CEF 2

Caros alunos,

De forma a darmos continuidade ao trabalho que temos vindo a fazer ao longo do ano e a promover um estilo de vida ativo e saudável aqui vai este plano de aula ao qual anexo este Link <https://www.youtube.com/watch?v=aDinWi240T4&t=13s> para vocês conseguirem realizar com os vossos pais se assim entenderem.

Portem-se bem e fiquem em casa mas não no sofá.

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		realizei	Realizei parte	Não realizei	
	<ul style="list-style-type: none">Executa em casa (num colchão de preferência) os exercícios de trabalho condição física propostos no Link acima referido				
16 a 20 de março e 23 a 27 Março	<p>Aquecimento: 4 Exercícios de 30 segundos cada um com intervalos de descanso de 30 segundos entre eles.</p> <ol style="list-style-type: none">Rotação em pequenos círculos com os braços em elevação lateral e fazer elevação na ponta dos pés em simultâneoDescida do corpo apoiado pelas mãos até à posição de prancha e subida novamente até à posição vertical (INCHWORMS)AgachamentosSalto Tesoura				



Parte Fundamental: 4 Exercícios de 30 segundos cada um com intervalos de descanso de 30 segundos entre eles				
1 - Prancha Alta ou baixa 2 - Lunges à frente pernas alternadas (passada grande à frente com agachamento do corpo, mantendo o tronco direito) 3 - Extensões de braços em prancha ou joelhos 4 - Saltos laterais alternados (esquerda e direita) a pés juntos				
Alongamentos: 4 Exercícios de 30 segundos cada um sem intervalos				
1 - Deitado no solo em decúbito dorsal (barriga para cima) e com braços e pernas em extensão total 2 - Alongamento quadríceps em ambas as pernas (agarrar ponta do pé e aproximar o pé do glúteo) 3 - Alongamento ombro em ambos os braços (cruzar um braço a frente do peito enquanto o outro passa por baixo e pressiona o cotovelo do braço esticado em direção ao peito) 4 - Alongamento bíceps femural (Em pé tenta chegar com as mãos à ponta dos pés sem dobrar os joelhos)				

Docente: Carlos Henrique de Jesus Costa