



ANO LETIVO 2019/2020
DISCIPLINA: Educação Física

Plano de trabalho

TURMAS - 5º C, F, G, H

Caros alunos, de forma a darmos continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver e, conseqüentemente, à nossa aprendizagem, segue tarefas a realizar.

Portem-se bem e fiquem em casa.

Grande Abraço e bom trabalho.

o prof de Educação Física

João Branco (qualquer dúvida – mail turma)

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÃO
		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	Realizem duas modalidades por cada dia das nossas aulas, sendo que o que devem fazer em todas elas é o circuito de força e resistência.				
16 a 20 de Março	Basquetebol <ul style="list-style-type: none">Driblar (parado e em deslocamento)<ul style="list-style-type: none">Realizem vários tipos de drible (ex.frente, costas, alternando as mãos...)Drible de proteção (não deixem o vosso pai tirar a bola)Lançamento a um alvo que esteja numa parte superior.				
	Andebol <ul style="list-style-type: none">Realizar passes de ombro, picado e direto (contra a parede)Realizar lançamentos de precisão a um alvo (ex. garrafa – tem de deitar ao chão).Rematar em suspensão. O vosso pai vai à baliza. Não lhe acertem na cabeça!				
	Voleibol <ul style="list-style-type: none">Dar toques de sustentação (manter a bola em cima da cabeça o máximo possível sem deixar cair).Atirem a bola à parede e realizem a manchete.Serviço por baixo contra a parede.				



	Futebol <ul style="list-style-type: none">• Condução de bola dentro de uma área definida• Passe e receção com o vosso pai• Remate...já sabem quem vai à baliza...				
	Ginástica <ul style="list-style-type: none">• Cambalhota à frente e à retaguarda• Pino de cabeça• Pino de mãos• Roda				
	Circuito de força e resistência <ul style="list-style-type: none">• Saltar á corda durante 30 segundos;• Saltar ao pé cochinho com cada pé durante 15segundos;• Com a bola nas costas e encostado à parede, dobramos os joelhos até 90* e subimos durante 45 segundos (agachamentos);• Apoiado em prancha sobre os 4 membros durante 30 segundos;• Apoiado em prancha sobre os 4 membros durante 20 segundos e tocar alternadamente com cada mão no ombro contrário.				
	Se tiverem oportunidade treinem a perícia e manipulação com RAQUETES				
23 a 27 de Março	Realizar uma pequena pesquisa e registar sobre os seguintes temas: “A Importância da Atividade Física para uma Vida Saudável.” e “Higiene Corporal - Cuidar da sua Saúde”				