

ANO LETIVO 2019/2020




DISCIPLINA: Educação Física



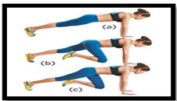

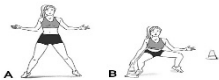
Plano de trabalho TURMAS - 8ºB, C, E

Caros alunos,

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

Semana: 23 a 27 de março

Exercícios/Figuras	Tarefa	Tempo/Frequência	AutoAvaliação		
	Descrição: Realizar 5 séries de cada um dos exercícios abaixo descritos.		Realizei	Realizei Parte	Não Realizei
	<p>1. Prancha de antebraços Descrição: Cotovelos em linha com os ombros. A bacia deve estar elevada até ao nível dos ombros, com o abdominal em constante contração.</p>	<p>30 segundos</p>			
	<p>2. Ponte de Glúteos Descrição: Joelhos ligeiramente afastados. Executar o movimento ascendente (para cima) rapidamente e o movimento descendente (para baixo) de forma lenta. No movimento ascendente manter a cabeça e costas (zona cervical - parte de cima das costas) apoiadas no chão.</p>	<p>40 segundos</p>			
	<p>3. Leg Raise Descrição: Toda a superfície das costas e cabeça devem estar no chão.</p>	<p>15 x</p>			

	<p>4. Prancha Lateral Descrição: Bacia Elevada.</p>	<p>20 segundos (Direito)+ 20' segundos (Esquerdo) Nota: entre a troca de braço de apoio, não há descanso</p>			
	<p>5. Crunch Descrição: No movimento ascendente (para cima) importante levantar as costas (zona cervical) do chão e não forçar o pescoço.</p>	<p>15x</p>			
	<p>6. Mountain Climber Descrição: Braços à largura dos ombros e bacia alinhada com tronco e cabeça. Manter o olhar para o chão, para não forçar o pescoço.</p>	<p>40x (20x Dir. + 20x Esq.)</p>			
	<p>7. Agachamentos Descrição: O joelho não pode passar a ponta do pé bem como, os calcanhares não serem levantados</p>	<p>15x</p>			
	<p>8. Deslocamento Lateral Descrição: Deslocamento com as pernas fletidas, num espaço de cerca de 2 METROS</p>	<p>20 segundos</p>			

Portem-se bem e fiquem em casa. Beijinhos e bom trabalho

Professora de Educação Física: Irma Caetano