

ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: Educação Física

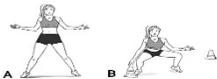
Plano de trabalho TURMAS - 8ºB, C, E

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 Descrição: Realizar 5 séries de cada um dos exercícios abaixo descritos.	Tempo/Frequência	AutoAvaliação		
			Realizei	Realizei Parte	Não Realizei
	<p><b>1. Prancha de antebraços</b>  <b>Descrição:</b>                      Cotovelos em linha com os ombros. A bacia deve estar elevada até ao nível dos ombros, com o abdominal em constante contração.</p>	<p><b>30 segundos</b></p>			
	<p><b>2. Ponte de Glúteos</b>  <b>Descrição:</b> 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><b>40 segundos</b></p>			
	<p><b>3. Leg Raise</b>  <b>Descrição:</b>                      Toda a superfície das costas e cabeça devem estar no chão.</p>	<p><b>15 x</b></p>			

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

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

Professora de Educação Física: Irma Caetano