



# **#ESTUDOEMCASA**

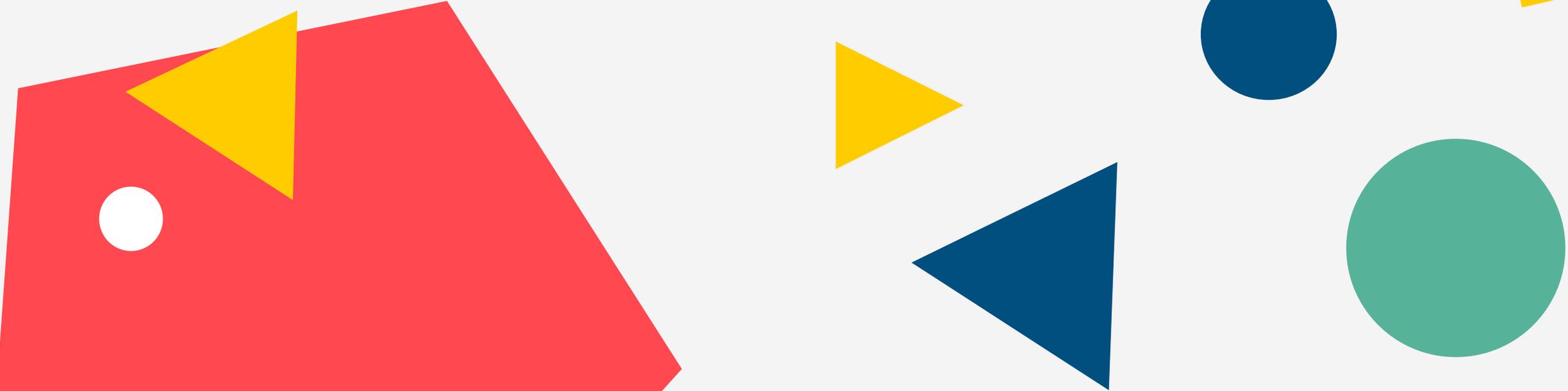
Educação Física 3.º Ciclo



Bloco Temático 6

# Plano

Desenvolvimento da Aptidão Física

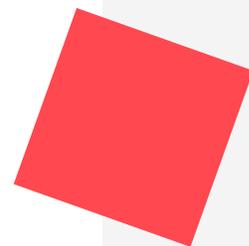


The image features a vibrant red background. In the center, the word "Exercícios" is written in a clean, white, sans-serif font. Surrounding the text are several abstract geometric elements: a large dark blue polygon on the left, a yellow triangle pointing right at the top center, a white triangle pointing left at the top right, a yellow square on the right, a yellow circle at the bottom right, and two white circles of different sizes on the left side.

# Exercícios

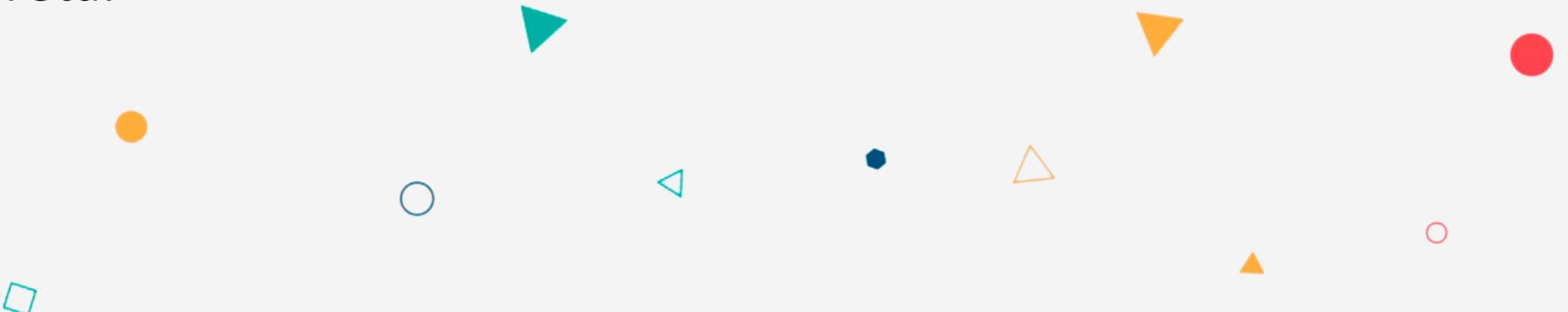


Fonte: 4player camp



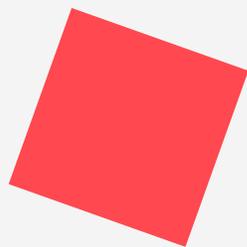
# Levantamento Terra

- Pés paralelos à largura da bacia;
- Flexão dos joelhos com o quadril para trás;
- Abdominais contraídos;
- Tronco inclinado para a frente;
- Coluna reta.



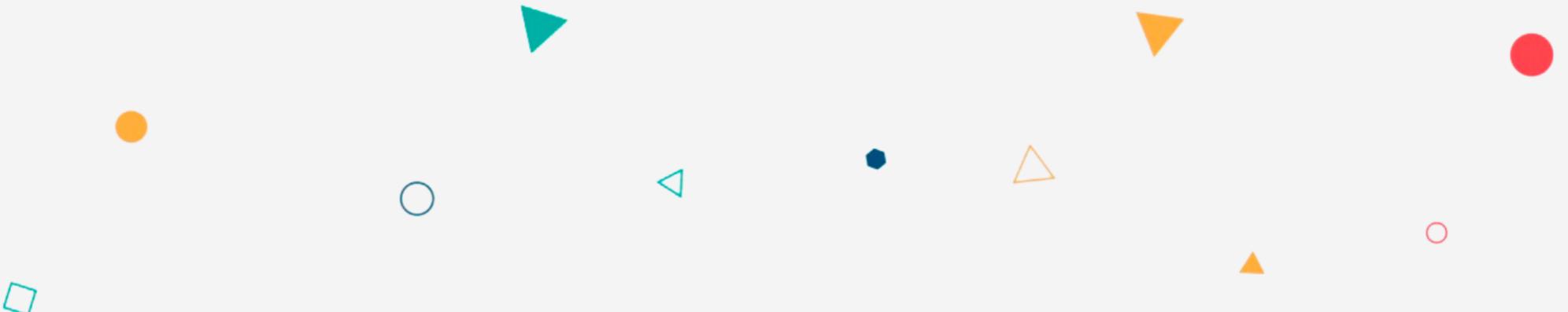


Fonte: [www.lidl.pt](http://www.lidl.pt)



# Agachamento

- Pés afastados à largura da bacia e paralelos;
- Flexão dos joelhos aproximadamente de 90°;
- Braços esticados para a frente;
- Tronco direito.

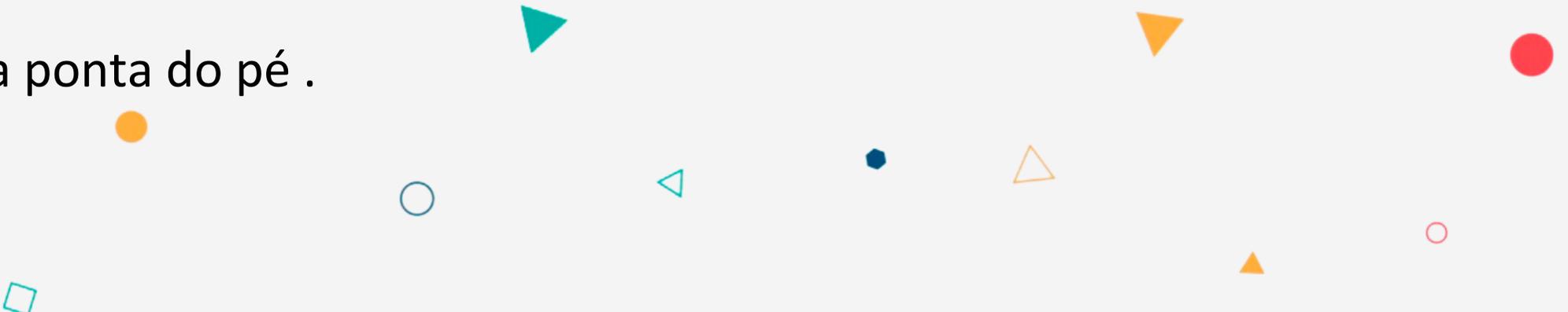


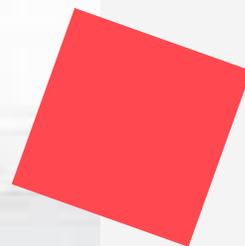


# Saltar à corda

Fonte: 1001ideias.pt

- Comprimento da corda adequado à tua altura;
- Olhar dirigido para a frente;
- Movimento da corda através da rotação dos punhos;
- Ligeira contração dos abdominais;
- Cotovelos junto ao tronco;
- Apoiar a ponta do pé .

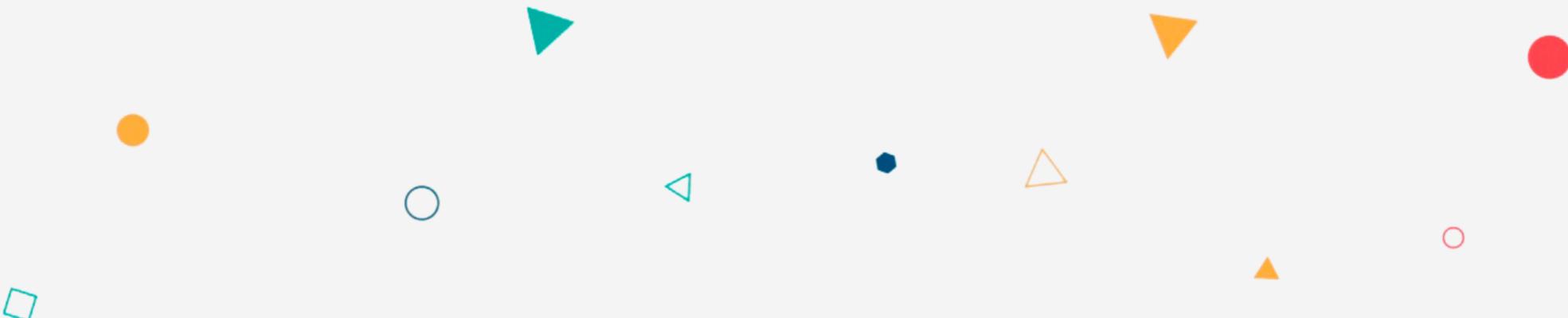




# Flexão de braços

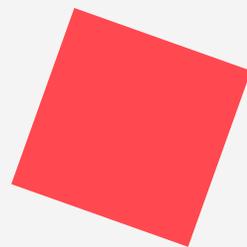
Fonte: [womenshealth.pt](http://womenshealth.pt)

- Início na posição de prancha;
- Pés ligeiramente afastados;
- Mãos alinhadas com o ombro;
- Flexão do cotovelo 90°;
- Extensão até à posição inicial.



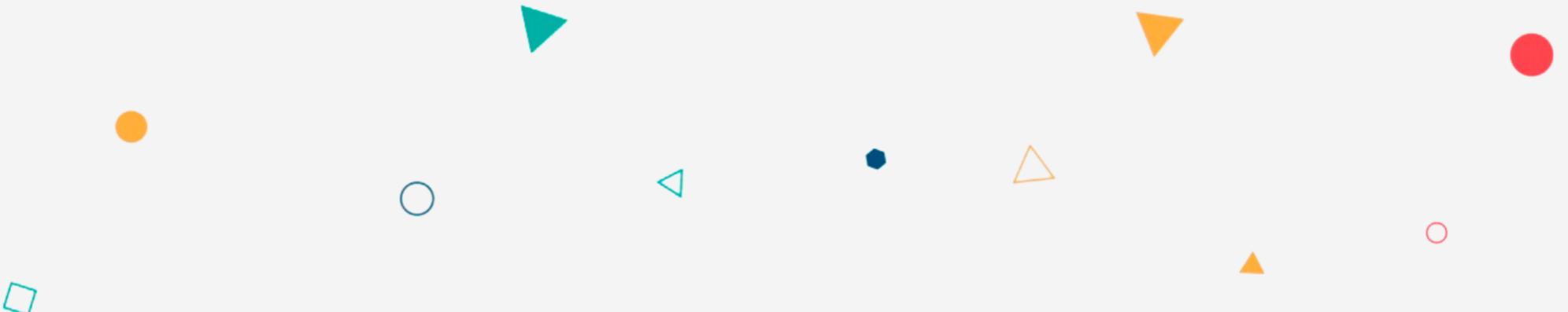


Fonte: FITescola ®



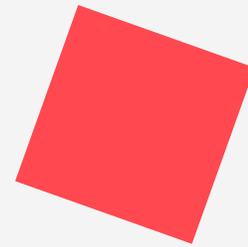
# Abdominais

- Pés apoiados no chão à largura da bacia;
- Joelhos fletidos aproximadamente a  $140^{\circ}$ ;
- Braços estendidos com as palmas das mãos em cima das coxas;
- Flexão do tronco até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.





Fonte: Treina em Casa ®



# Burpee

- Pés paralelos e afastados à largura dos ombros;
- Braços ao lado do corpo;
- Posição de prancha;
- Salto com os pés até à linha das mãos;
- Salto até à posição vertical.

