



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

2ª Aula

Educação Física - 8º Ano:

Caro aluno,

Envio uma proposta de circuito de treino para os alunos do 8º ano no âmbito da disciplina de Educação Física. Não se esqueçam que a nossa aptidão física relacionada com a nossa saúde não tem férias nem quarentenas, podemos e devemos sempre zelar por nós para que futuro seja risonho. Está mais que provado que o treino ajuda a fortalecer o nosso sistema imunitário, juntamente com uma alimentação equilibrada.

Para a segunda aula proponho uma sessão de “TABATA”, ou seja, uma sessão mais dinâmica e ritmada que a proposta de circuito de treino (aula nº1). Desta vez têm a acústica que ajuda a acompanhar o ritmo e cadência dos exercícios solicitados.

Assim, terás oportunidade de trabalhar a tua resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, potência muscular e coordenação motora.

Vais seguir a orientação dos instrutores e realizar os exercícios propostos com a técnica de execução prescrita, acompanhando o ritmo e intensidade da proposta.

Naturalmente, todas as “TABATAS” que proponho estão dentro do vosso nível funcional e capacidade de execução. Têm várias opções, recomendo que variem no treino e experimentem TODAS. Se, naturalmente, alguma for mais do vosso agrado então será essa que realizarão com maior frequência.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

Devem realizar as TABATAS todos os dias ou, se forem mais ambiciosos, duas vezes por dia, ou seja, 1x no período da manhã e 1x no período da tarde.

Aqui ficam os respetivos [links](#) para entrares nas plataformas de acesso:

https://youtu.be/aUYRVSNz_VY

<https://youtu.be/Dflt58Ed5VU>

<https://youtu.be/DOe7Gz1JzEQ>

<https://youtu.be/mmq5zZfmlws>

Atenção: hidrata-te antes e depois da sessão de treino!!

Resta-me desejar-vos bom trabalho, muita saúde e, por favor, todas as dúvidas que tenham não hesitem em entrar em contacto comigo...mais abaixo tens o meu E-mail!!

Atenciosamente,

Prof. Pedro Campina

Contacto E-mail: balagolo@gmail.com

NOTA: No final deves realizar exercícios de alongamentos tal como aprendeste nas aulas de Educação Física!