Departamento de Educação Física

Plano de Intervenção Pedagógica (PIP) | 2.º Ciclo

O PIP dirigido aos alunos e alunas do 2.º ciclo é constituído por um documento base sobre os ***Conhecimentos*** *relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física* indispensáveis neste ciclo de escolaridade e uma ficha de trabalho. Para o 5º ano as atividades de aplicação de conhecimentos são "caça palavras" e um *puzzle*, ambos realizados *online*. Os alunos do 5º ano podem ainda realizar uma pesquisa sobre um dos jogos desportivos abordados, de acordo com as indicações dadas na aula pelos professores.

Para o 6º ano a ficha de trabalho é apresentada sob a forma de um questionário que pode ser preenchido aqui, https://forms.gle/fZoPivqptovx1XyRA.

Os alunos deverão consultar o documento do seu ano de escolaridade e realizar a ficha de trabalho correspondente, enviando-a via correio eletrónico para o endereço eletrónico efnanunogoncalves@gmail.com até ao dia 27 de março.

Ainda uma mensagem para os alunos e alunas:

Durante este período em que vão ficar em casa, protegid@s, mantenham-se ativ@s, façam greve à *fast food*, experimentem cozinhar e surpreendam a vossa família com refeições saudáveis!

Recordem que as horas de sono são muito importantes para o bem-estar geral, mas façam guerra ao pijama. Não fiquem de pijama todo o dia!

Comecem o dia com um bom pequeno almoço, façam exercício, ponham música a tocar e dancem! Tomem um banho revigorante e aproveitem a manhã para estudar e organizar as tarefas escolares. Façam um plano de trabalho e estabeleçam um horário.

E que tal dedicar algum tempo a ler aquele livro que me ofereceram no natal, ouvir música, jogar com os irmãos os jogos de mesa esquecidos nas prateleiras ou (re)ver aqueles filmes que já estão na minha lista há algum tempo. Arrumar o quarto, selecionar a roupa, os jogos e os brinquedos que só estão a ocupar espaço também parece ser uma boa ideia.

Organizem uma caça ao tesouro em família…

Quanto ao uso do telemóvel e do computador: usem-nos de forma responsável, moderada e de preferência após terem realizado as tarefas escolares.

Sejam criativos e ocupem os tempos livres com atividades que contribuam para o vosso enriquecimento pessoal e social, mas, pela tua/nossa saúde sejam responsáveis e fiquem em casa!

Os professores de EF desejam boa saúde para vós e para toda a família.

Atividades práticas - sítios interessantes para consultar:

Fitescola
https://fitescola.dge.mec.pt/
https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/aptidao-fisica/

Plano de Treino
1 – Para o corpo todo (15 min.) https://youtu.be/MxQBcv2FoqA
2 – Treino aeróbico para perder gordura (11 min.) https://youtu.be/uYwZ-_jaC0w
3 – Treino para fortalecer os glúteos (10 min.) https://youtu.be/MFlH8XJsF7Y
4 - Higiene – Vê AQUI!

Se tiverem alguma dúvida podem enviar um e-mail para o endereço da EF.