

Circuito de Desenvolvimento da Aptidão Física

Trabalho de Educação Física
Junho de 2020

Realizado por:

- Martim Salvador
 - Simão Gonçalves
 - Bernardo Couto
- 9ºD/EBMF

Estação A



Ponto N.º 1

Objetivo:

**Desenvolvimento da
força superior**

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Flexões de braços com as mãos apoiadas no banco.</p> 	<p>Flexões de braços no solo (normais).</p> 	<p>Flexões de braços com os pés apoiados no banco.</p> 
<p>2x 8 reps, P-30"</p>	<p>2x10 reps, P-30"</p>	<p>2x15 reps, P-30"</p>

Estação B

Ponto N.º 7



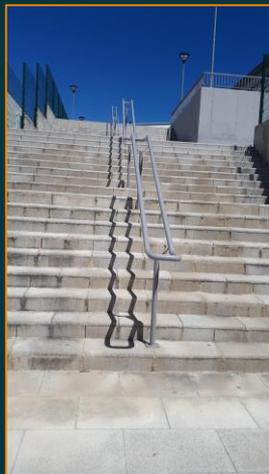
Objetivo:

**Desenvolvimento da
força inferior**

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Subir e descer o muro, com alternância dos apoios.</p> 	<p>Subir o muro em salto e descer com alternância dos apoios.</p> 	<p>Subir e descer o banco, em salto.</p> 
2x14 reps, P-20"	2x 17 reps, P-20"	2x 20 reps, P- 20"

Estação C

Ponto N.º 14



Objetivo

**Desenvolvimento da
força inferior**

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Subir e descer os dois primeiros patamares de escadas (de um em um degrau).</p> 	<p>Subir e descer os três patamares de escadas (de um em um degrau).</p> 	<p>Subir e descer os três patamares de escadas (de dois em dois degraus).</p> 
<p>2x2 reps, P-30''</p>	<p>2x2 reps, P-40''</p>	<p>2x2 reps, P-40''</p>

Estação D

Ponto N.º 19



Objetivo

**Desenvolvimento da
força inferior e
superior**

Fácil	Intermédio	Difícil
Burpees (após uma flexão efetuar um salto).	Burpees (após uma flexão efetuar um salto).	Burpees (após uma flexão efetuar um salto).
		
2x4 reps, P-40"	2x6 reps, P-40"	3x6 reps, P-40"

Estação E

Ponto N.º 30



Objetivo

Desenvolvimento da velocidade em rampas

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Subir a máxima velocidade uma das duas rampas, após o retorno descer devagar até ao ponto inicial.</p>	<p>Subir a máxima velocidade uma das duas rampas, após o retorno descer devagar até ao ponto inicial.</p>	<p>Subir a máxima velocidade as duas rampas sendo que entre elas (no terreno plano) se diminua a velocidade, após o retorno descer devagar até ao ponto inicial.</p>
		
<p>4 reps, P-descida em movimento + 20''</p>	<p>6 reps, P-descida em movimento + 20''</p>	<p>5 reps, P-descida em movimento + 30''</p>

Estação F



Ponto N.º 34

Objetivo

**Desenvolvimento da
força média**

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Manter-se na posição de prancha durante um determinado período de tempo.</p> 	<p>Manter-se na posição de prancha durante um determinado período de tempo.</p> 	<p>Manter-se na posição de prancha, de seguida manter-se deitado com as pernas sem tocar no solo durante um período de tempo.</p>  
<p>2x40'' de prancha, P-30''</p>	<p>2x1' de prancha, P-30''</p>	<p>3x (1' de prancha + 1' com as pernas sem tocar no solo), P-40''</p>

Estação G

Ponto N.º 36



Objetivo

**Desenvolvimento da
velocidade**

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Sprints de 50 metros (percorrer os 50 metros à máxima velocidade).</p> 	<p>Sprints de 50 metros (percorrer os 50 metros à máxima velocidade).</p> 	<p>Sprints de 100 metros (percorrer os 100 metros à máxima velocidade) com retorno no final da pista, acabando no mesmo sítio em que se partiu.</p> 
2x50m, P-30''-40''	4x50m, P-40''	3x100m, P-45''

Estação H

Ponto N.º 42



Objetivo

Desenvolvimento da resistência

Fácil	Intermédio	Difícil
<p>Correr a distância compreendida entre dois pontos tentando manter sempre o mesmo ritmo ao longo do período de tempo indicado.</p>	<p>Correr a distância compreendida entre dois pontos tentando manter sempre o mesmo ritmo ao longo do período de tempo indicado.</p>	<p>Correr a distância compreendida entre dois pontos tentando manter sempre o mesmo ritmo ao longo do período de tempo indicado.</p>
		
8 minutos (50%-60% das capacidades)	12 minutos (60%-70% das capacidades)	16 minutos (70%-80% das capacidades)