**AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE SESSÃO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Conteúdo** | **-**  |
| **Objectivo** |  |

**Aquecimento**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Duração****(tempo aproximado)** |  | **Organização** | Vagas ⃝Circuito ⃝Outro ⃝  |
| **Descreve:** |
| **Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?****1-****2-** |

**Parte Principal** (Indique uma sequência de exercícios de aprendizagem)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercício** (breve discrição se necessário)(indica 1 ou 2 elementos críticos) | **Organização da Turma** | **Tempo Previsto** |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |

**Parte Principal** (caso pretenda incluir outra matéria)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercício** (breve discrição se necessário) | **Organização da Turma** | **Tempo Previsto** |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |
|  | Estações ⃝Grupos ⃝Outro ⃝  |  |

**Retorno à Calma**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Duração****(tempo aproximado)** |  | **Organização** | Todos em Simultâneo ⃝Circuito ⃝Outro ⃝  |
| **Descreve:** |

**Notas Explicativas** (utilize este espaço para indicar o que entender pertinente, para a explicitação do plano de aula)

|  |
| --- |
|  |