**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)

|  |
| --- |
|  |