

PLANO DE AULA

Conteúdo	Lançamentos
Objetivo	- Iniciação ao lançamento do peso

Aquecimento

Duração	10'	Organização:	Vagas <input checked="" type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>

Corda dobrada em 4, braços em extensão com a corda em cima da cabeça, percursos de 20 m:

- Marcha sobre a linha 2X
- Marcha cruzando os pés (pé esq. apoia Lado dto. da linha e vice-versa) 2x

Corda dobrada em 4, braços em extensão à altura dos ombros paralelos ao chão, percursos de 20 m:

- Marcha à retaguarda sobre a linha 2X
- Deslocamento lateral com o pé dto à frente 2x
- Deslocamento lateral com o pé esq à frente 2x

Corda desdobrada, percursos de 20 m

- Saltar à corda com deslocamento à frente com apoio alternado e recuperação anterior 2X

Corda desdobrada

- Salto a pés juntos; 30"
- Salto a pé coxinho, alternando de pé a cada 5 saltos; 30"

Corda Dobrada em dois, parados

- Mãos agarram as extremidades da corda, mãos acima da cabeça, pernas afastadas, rotação do tronco à direita e à esquerda; 30"
- Mãos agarram as extremidades da corda, mãos acima da cabeça, pernas afastadas, inclinação do tronco à direita e à esquerda alternadamente; 30"
- Mãos agarram as extremidades da corda, mãos acima da cabeça, pernas afastadas, rotação do tronco e da bacia; 30"
- Mãos agarram as extremidades da corda, braços sempre em extensão, fazem movimentos à frente e atrás passando a corda por cima da cabeça; 30"

Parte Principal

Exercício	Organização da Turma	Tempo Previsto
Dois a dois, frente a frente, afastados cerca de 10 m; - Pés à largura dos ombros; - Bola de volei segura pelos dedos, ao nível do peito , cotovelos para fora; - Lançamento da bola em arco a cair em cima do colega	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	4'
Dois a dois, frente a frente, afastados cerca de 10 m; - Pés à largura dos ombros; - Bola de volei segura pelos dedos colocada atrás da cabeça , cotovelos junto à cabeça; - Lançamento da bola em arco a cair em cima do colega	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	4'
Dois a dois, frente a frente, afastados cerca de 10 m; - Pés à largura dos ombros; - Bola de volei segura pelos dedos colocada junto ao ombro do braço hábil, cotovelos para fora; - Lançamento da bola em arco a cair em cima do colega	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	4'
Dois a dois, frente a frente, afastados cerca de 10 m; - Pés à largura dos ombros orientados perpendicularmente relativamente ao colega ; - Bola de volei segura pelos dedos colocada junto ao ombro do braço hábil, cotovelos para fora; - Lançamento da bola em arco a cair em cima do colega	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	4'
Dois a dois, frente a frente, afastados cerca de 10 m; - Pés à largura dos ombros orientados perpendicularmente relativamente ao colega; - Peso do corpo sobre a perna do lado do braço hábil, perna livre, eleva alternadamente apontando para o colega e tocando o chão ; - Bola de volei segura pelos dedos colocada junto ao ombro do braço hábil, cotovelos para fora, o cotovelo do braço livre aponta para o colega ; - Lançamento da bola em arco a cair em cima do colega	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	4'
Jogo: - 3 linhas marcadas a 10 m, 12 m, 14 m entre si - Os alunos começam afastados entre si 10 m, devem ir efetuando lançamentos com a técnica usada no último exercício, até realizarem 6 lançamentos sem que a bola toque o chão; Quando o conseguirem ambos recuam um metro, para a a próxima linha (12 m) e tentam alcançar o mesmo objetivo. Ganha a equipa que conseguir os seis lançamentos na linha dos 14 m o mais rápido possível.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	10'

NOME: Bruno Martinho

Retorno à Calma

Duração	5'	Organização:	Todos em Simultâneo <input checked="" type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
Alongamentos realizados com a corda das estruturas mais solicitadas.			
Exercícios com corda de mobilidade do trem inferior.			

Aula de iniciação ao lançamento do peso para uma turma de 8º Ano