

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	Corrida de velocidade
Objectivo	Desenvolvimento da frequência da passada

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	10 min	Organização	Todos em simultâneo
Descreve:			
<p>Exercício 1 – com pés paralelos à largura dos ombros, fazer a brincadeira da mudança do peso do corpo sem mexer os pés, ao comando do professor</p> <p>Exercício 2 - Saltar à Corda no lugar permitindo o ressalto, ver quem consegue fazer 10 saltos seguidos, primeiro a pés juntos, depois pé coxinho direito, pé coxinho esquerdo e por último step. Depois de cada tentativa descansar.</p> <p>Exercício 3 - Saltar à Corda no lugar não permitindo o ressalto, ver quem consegue fazer 15 saltos seguidos, primeiro a pés juntos, depois pé coxinho direito, pé coxinho esquerdo e por último step. Depois de cada tentativa descansar.</p>			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais? Sim, nos saltos à corda.			
1- Fluidez do movimento			
2- Alinhamento da cintura escapular, cintura pélvica e cabeça			

Parte Principal (Indique uma sequência de exercícios de aprendizagem)

Exercício (breve descrição se necessário) (indica 1 ou 2 elementos críticos)	Organização da Turma	Tempo Previsto
<p>Saltar à corda em step (direita, esquerda, direita, ..) sem ressalto, primeiro no lugar e depois em progressão. O colega diz para progredir quando achar que o movimento de saltar à corda está correto Depois troca. Percurso de 10 a 15 metros Repete 2 a 3 vezes</p> <p>Elementos críticos: - alinhamento da cintura escapular, cintura pélvica e cabeça. - apoios ativos debaixo da bacia, no terço anterior do pé.</p>	Grupos de 2	7 min.

<p>Corrida de 10 a 15 metros na linha aumentando a frequência a cada passo que se dá. Objetivo: Treinar frequência gestual e ritmo na corrida modelada com amplitude da passada reduzida, distância entre marcas de 2 pés numa linha e de 2, 5 na outra.</p> <p>Elementos críticos: - alinhamento da cintura escapular, cintura pélvica e cabeça. - apoios ativos debaixo da bacia e no terço anterior do pé. - aumento da velocidade ao longo do exercício - a coxa da perna de balanço atinge a horizontal (ciclo anterior)</p>	Vagas	7 min
<p>Corrida de 10 a 15 metros na linha aumentando a amplitude da passada ao longo da corrida e a frequência da passada. Objetivo: Treinar a estrutura da corrida de velocidade, através da corrida modelada.</p> <p>Linha 1 - Início distância entre marcas de 2 pés com aumentos de $\frac{1}{4}$ de pé a cada marca, até $3\frac{1}{2}$.</p> <p>Linha 2 - Início distância entre marcas de $2\frac{1}{2}$ pés com aumentos de $\frac{1}{3}$ de pé a cada marca, até 4 pés.</p> <p>Linha 3- Início distância entre marcas de 3 pés com aumentos de $\frac{1}{4}$ de pé a cada marca, até $4\frac{1}{2}$ pés.</p> <p>Cada aluno deverá experimentar as várias situações para perceber a qual se adapta melhor. Deverá conseguir cumprir o espaçamento das marcas e aumentar o ritmo a cada passo, mantendo sempre o alinhamento dos segmentos e os apoios ativos no chão</p> <p>Elementos críticos: - alinhamento da cintura escapular, cintura pélvica e cabeça. - apoios ativos debaixo da bacia, no terço anterior do pé. - aumento da velocidade ao longo do exercício - a coxa da perna de balanço atinge a horizontal (ciclo anterior) - apoios ativos de trás para a frente</p>	Vagas	10
<p>Corrida de 15 metros na linha aumentando a amplitude da passada ao longo da corrida e a frequência da passada. – forma jogada As mesmas marcas do exercício anterior, cada aluno escolhe a fila onde fica. É dada a partida pelo professor. Marca 3 pontos quem chegar primeiro, 2 pontos quem chegar em segundo e 1 ponto quem chegar em terceiro, desconta 1 ponto por cada marca que pisa. Cada aluno pontua para a sua equipa (fila a que pertence).</p> <p>Elementos críticos: - alinhamento da cintura escapular, cintura pélvica e cabeça. - apoios ativos debaixo da bacia, no terço anterior do pé. - aumento da velocidade ao longo do exercício - a coxa da perna de balanço atinge a h horizontal (ciclo anterior) - apoios ativos de trás para a frente</p>	Vagas	6

Retorno à Calma

NOME: Carla Manuela Gomes Soares

Duração (tempo aproximado)	5 min	Organização	Todos em Simultâneo	X
Descreve: Alongamentos dos vários músculos dos membros inferiores e superiores.				

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

A sessão foi estruturada só para o desenvolvimento da frequência da passada tendo em conta os elementos críticos da corrida de velocidade.

No treino da corrida de velocidade é importante dar o intervalo suficiente entre cada exercício de maneira a que os alunos consigam recuperar para darem o seu melhor.

As questões relacionadas com a partida e com a chegada são abordadas numa fase posterior do treino