

NOME: Carlos Manuel Silva Leal

**AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA**

**5º Ano**

**30 Alunos**

<b>Conteúdo</b>	- Corrida de Velocidade; Lançamento da bola / Vortex (iniciação ao dardo)
<b>Objetivo</b>	Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida; Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando 3 passos de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).

**Aquecimento**

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	<b>6 MINUTOS</b>	<b>Organização</b>	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Descreve: Ocupação de um espaço com três Estações específicas de Aquecimento (10 alunos por estação).</b> Aquecimento dinâmico:			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Grupo: Estafeta vaivém (1,5`);</li> <li>Grupo: Salto à corda no mesmo local e com deslocação para a frente (1,5`);</li> <li>Lançamento alternado com bola de voleibol por cima da cabeça 1x1 (1,5`);</li> <li>No final a turma em conjunto efetua trabalho de flexibilidade dinâmica: tocar com a ponta dos pés nas mãos em movimento alternado (1,5`).</li> </ol>			
<b>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?</b>			
<p>1 – No aquecimento com corrida de Estafetas verificação do alinhamento dos segmentos corporais, com o corpo inclinado para a frente.</p> <p>2-Na estação de salto à corda verificar se o apoio é feito com o terço médio-anterior do pé.</p> <p>3- No Lançamento da bola verificar se os alunos passam a mão lançadora acima do nível da cabeça.</p>			

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

<b>Exercício</b>	<b>Organização da Turma</b>	<b>Tempo Previsto</b>
O espaço foi previamente dividido e apetrechado em estações classificadas com Exercícios Analíticos; Formas Jogadas; Repetições de corridas de velocidade e Exercícios de Força. Existem 2 grupos com 5 alunos e 5 grupos com 4 alunos.		
<b>Skipping</b> (Exercícios Analíticos): 1º Exercício sobre as linhas da pista em que os alunos aumentam gradualmente a velocidade; 2º Exercício com marcas com distâncias 1 a 3 pés entre si, os alunos aumentam a velocidade com a facilidade de execução. <b>Elementos críticos:</b> Apoio na zona médio-anterior do pé; extensão do segmento de impulsão; movimento dos braços fletidos centrado na articulação do ombro.	<b>Estações</b> x Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5`

<p><b>Velocidade de Reação</b> (formas Jogadas) - Partidas de Posições Variadas: deitado, sentado e em pé. Exercício: Ao som de um apito partir e perseguir o par que parte ligeiramente à frente tocando com a mão nas costas do mesmo. <b>Elementos críticos na partida de dois apoios:</b> <i>Tronco inclinado à frente; braços desencontrados com as pernas, fletidos a 90º pelos cotovelos; pés apoiados pelo terço médio-anterior.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	5'
<p><b>Sprints de curta distância em forma de Estafeta 4x10m:</b> (Formas Jogadas) Numa distância de 10 metros os alunos realizam sprints de ida até ao parceiro que por sua vez volta em sprint até ao início. <b>Elementos críticos: Aceleração</b> – <i>Corpo inclinado à frente; Alinhamento dos segmentos (pé-bacia-ombros); extensão da perna de impulsão.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	5'
<p><b>Escadas:</b> (Exercícios de Força) Salto a Pés Juntos e Apoios alternados em escadas. <b>Elementos críticos:</b> <i>Extensão dos membros de impulsão; Braços em movimento enérgico e coordenados com a extensão das pernas.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	5'
<p><b>Corrida de Velocidade 30m</b> Competição direta entre alunos . <b>Elementos críticos:</b> <i>Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	5'

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

Exercício	Organização da Turma	Tempo Previsto
<p>Lançamento da Bola (progressões). Bolas de ténis e vortex</p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	6'
<p><b>Lançamento Lateral:</b> Lançar, partindo de uma posição lateral em relação ao local de queda pretendido (arco/alvo no solo), com a bola acima do nível do ombro. <b>Elementos críticos:</b> <i>Iniciar a ação do braço lançador depois de o pé direito, a anca e o peito se voltarem para o local de queda; Passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	6'
<p><b>Lançamento com deslocamento a passo acelerando progressivamente:</b> Lançar a bola/Vortex com deslocamento a velocidade reduzida acelerando progressivamente. <b>Elementos críticos:</b> <i>Manter a posição dos ombros e do engenho ao longo do deslocamento; Iniciar a ação do braço lançador depois de o pé direito, a anca e o peito se voltarem para o local de queda.</i></p>	<p><b>Estações</b>            <b>x</b></p> <p>Grupos                    <input type="radio"/></p> <p>Outro                      <input type="radio"/></p>	6'

**Retorno à Calma**

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	<b>5 minutos</b>	<b>Organização</b>	<b>Todos em Simultâneo</b> x Circuito ○ Outro ○
<b>Descreve:</b> Flexibilidade dinâmica com acentuada redução de movimentos. Segue-se trabalho de flexibilidade estática de membros inferiores e superiores solicitados nos diferentes exercícios da aula. Culmina com deslocamento descalço sobre relvado sintético e por fim os alunos deitados em posição de decúbito dorsal relaxando os membros superiores e inferiores.			

**Notas Explicativas**

O plano de aula foi elaborado para uma turma de 2º ciclo (5º ano) com a maioria dos alunos enquadrados num nível introdutório e elementar. A preocupação fundamental é maximizar o tempo de prática motora pelo que se deu preferência à organização da turma por estações com rotatividade. Apresenta vantagens (> prática motora) e algumas desvantagens (sequência de exercícios e progressões).

Procurou-se também a utilização de Exercícios Analíticos; Formas Jogadas; Repetições de corridas de velocidade e Exercícios de Força. Fica no entanto a noção de que nesta faixa etária as formas jogadas têm grande sucesso nas aprendizagens.

Nota: Este plano de aula deve ser elaborado considerando uma aula com 50 minutos de tempo útil de aula, efectivo.