


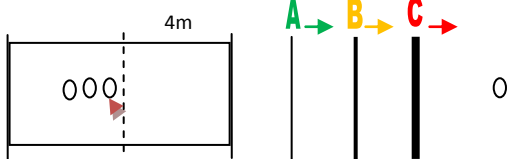




<p>a) Em apoio, com agachamento, com 2 mãos</p> <p>b) Com salto, com as duas mãos</p> <p>c) Em apoio, com agachamento, com uma mão esquerda e direita</p>		
<p>• <b>Trabalho 2 a 2 - com Vortex + Cone</b></p> <p>- Frente-a-frente, distanciados cerca de 4m a 5m:</p> <p>a) Lançar o Vortex ao colega tendo este que o apanhar sem cair no chão; Vice-versa.</p>  <p>b) Lançar o Vortex ao colega tendo este que o apanhar com um cone.</p> 	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input checked="" type="radio"/></p>	<p>10</p>
<p>• <b>Trabalho 2 a 2 - com Vortex + Arco</b></p> <p>- Frente-a-frente, cada um junto ao seu arco, distanciados cerca de 4m:</p> <p>a) Lançar o Vortex e tentar que ele fique dentro do arco do seu colega;</p>  <p>Nota: deve, progressivamente, ir aumentando a distância entre arcos.</p> <p>• <b>Competição em equipas de 4 com 1 vortex</b> Pinos para definir as zonas</p> <p>Ao sinal do prof, cada elemento lança o seu vortex tentando alcançar a maior distância: Zona A- 10 pontos, Zona B – 20 pontos; Zona C – 30 pontos</p> <p>No final de cada série cada equipa soma os pontos alcançados.</p> <p><b>Organização:</b> Um elemento da equipa fica junto à zona de queda para recuperar o vortex e em corrida entregar ao próximo. Quem lança vai para junto da zona de queda e assim sucessivamente.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input checked="" type="radio"/></p>	<p>10</p> <p>30</p>

<p>Para cada série, lançam os 4 alunos e somam os pontos alcançados</p>  <p>Nota: Realizar o número de séries conforme o tempo útil de aula.</p> <p><b>Trabalho da condição física</b>          Método Tabata 3 x4`          20'' exercício e 10'' de pausa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Salto à corda</li> <li>2- Flexão de braços</li> <li>3- Agachamento</li> <li>4- Abdominais</li> <li>5 – Lunge/afundo alternado</li> <li>6- Mountain Climbing</li> <li>7-Jump side ski</li> <li>8- Burpees</li> </ol>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Todos <input checked="" type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	<p>10</p>
--	--	-----------

**Retorno à Calma**

<p><b>Duração (tempo aproximado)</b></p>	<p><b>5'</b></p>	<p><b>Organização</b></p>	<p>Todos em Simultâneo <input checked="" type="radio"/></p> <p>Circuito <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>
<p><b>Descreve:</b>          Alongamento (individual) dos principais segmentos corporais.</p>			

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

Com este plano de aula pretende-se, dentro da Sub-Área do Atletismo, iniciar a lecionação aos Lançamentos, mais concretamente ao Lançamento do Dardo.

Nesta 1ª aula, faz-se a abordagem aos lançamentos, com uma progressão de exercícios de

**aprendizagem visando a Precisão e a Força do lançamento**

**Nas aulas seguintes, começar-se-ia a trabalhar os movimentos da corrida de balanço e seguidamente o lançamento propriamente dito, finalizando com o “ensino” da última fase do lançamento, a recuperação.**

**Nota: Trabalho elaborado em conjunto – Cristiana Brilha e Hugo Fidalgo**

**Aula - 2x45 minutos**