

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	- Estafetas - Transmissão/ exercitação
Objetivo	Exercitação da técnica de corrida Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/ descendente Reforçar o papel/ funções do transmissor e recetor na corrida de Estafetas Transmitir a noção de marca de saída Exercitar a transmissão do testemunho utilizando a zona de aceleração e de transmissão e aplicando a marca de saída. Desenvolver a velocidade

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	50	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
Descreve:			
<p>1- Corrida continua (lento): “Skipping” baixo; “Skipping” médio; “Skipping” alto; “Skipping” nadegueiro;</p> <p>2- Exercícios de flexibilidade/ alongamentos: Flexão do tronco à frente; afundo lateral (Dta/ Esq); afundo frontal, alternando perna à frente (Dta/Esq);</p>			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais? Técnica de corrida: Apoia a parte anterior do pé. Coordena o movimento dos braços com os membros inferiores. Mantém o corpo na vertical. Eleva o joelho da perna da frente.			

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
Grupos de 4 alunos, correm uns atrás dos outros a uma distância aproximada de 1,50m/ 2m. Ao apito do Professor o aluno que segue atrás passa o testemunho ao da frente e ultrapassa os colegas, alternando as funções de transmissor e recetor e utilizando a técnica de transmissão ascendente (transmissão a velocidade reduzida – Trote) O Transmissor deve avisar o colega qual é a mão com este deve receber (Dta/ Esq.);	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	30
b) Realização do mesmo Exercícios utilizando a técnica de transmissão descendente Variante: Aumentamos progressivamente a velocidade procurando manter a distância de separação transmissor/ recetor	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	30
Transmissão/ Recepção do testemunho à velocidade máxima (ótima) dentro da Zona de Transmissão (delimitada pelo Professor) Grupos de 2 ou 3 alunos: 1 aluno na linha de partida e o outro coloca-se na zona de transmissão. Ao apito do Professor, o aluno de trás parte e o colega colocado na zona de transmissão, inclina-se e parte após o sinal auditivo	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	30

do colega” Toma”, recebe o testemunho dentro da zona de transmissão à velocidade máxima. O terceiro aluno descansa. Os alunos devem combinar entre si qual a mão que recebe e qual a que transmite		
Transmissão/ Recepção do testemunho à velocidade máxima utilizando as zonas de aceleração e transmissão e a marca de saída, Grupos de 2 alunos ou 3 alunos (1 aluno na zona de aceleração) começam por colocar 2 marcas – uma a 17 pés e outra a 15 pés do aluno da frente (que se encontra na zona de aceleração). Ao sinal sonoro, o aluno de trás parte e o colega colocado na zona de aceleração, inclina-se e parte após passagem do colega pela marca de saída sinalizada pelo Professor, recebendo o testemunho na zona de transmissão à velocidade máxima. O terceiro aluno descansa	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	30
Competição: O mesmo Exercício anterior com competição. Equipas de 3 elementos na pista de atletismo (4X60m) com zonas de aceleração/ transmissão e marca de saída definidas. Controle do tempo por equipas	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	30

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	2	Organização	Todos em Simultâneo <input type="radio"/> Circuito <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>
Descreve: Diálogo com os alunos sobre a aula.			

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

<p>Pontos a verificar durante a realização:</p> <p>Verificar se a transmissão é cega</p> <p>Verificar se o receptor só sai depois do aviso do transmissor</p> <p>Verificar se a transmissão do testemunho é feita dentro da zona de transmissão à velocidade máxima.</p> <p>Verificar se o receptor inicia a corrida quando o transmissor passa pela marca saída.</p>
