


PLANO DE AULA

Conteúdo	Corrida de Velocidade
Objectivo	Efetuar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminar sem desaceleração nítida

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	15 minutos	Organização	Vagas	X
			Circuito	○
			Outro	Xadrez
Descreve:				
<p>- Alunos realizam em deslocamento movimentos de mobilização articular sempre à ordem do professor, assim como exercícios de técnica de corrida e de alongamentos. Os alunos realizam exercícios em vaivém (aproximadamente 20 metros). Em vagas e ao sinal do professor, o aluno efetua:</p> <p>- Corrida lenta ao ritmo imposto pelo professor; Rotações simultâneas dos M.S. à frente/atrás; Afundos com rotação do tronco; Adução/Abdução dos M.S.; Alongamentos dinâmicos dos isquiotibiais; Corrida lateral; Alongamentos dinâmicos dos quadríceps; Troca passos; Alongamentos dinâmicos dos glúteos; Giroflés.</p>				
				
Mobilização articular e alongamentos (alunos em frente ao professor, em xadrez) enquanto explica o exercício seguinte.				
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?				
<p>1-Ação do pé de apoio 2-Postura (alinhamento das cinturas escapular e pélvica) 3-Extensão das cadeias implicadas no movimento 4-Ação dos segmentos livres 5-Ritmo</p>				

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>Técnica de corrida:</p> <p>1 - Os alunos organizados em grupos de 4, cada aluno realiza 3x cada exercício numa distância de 10 metros:</p> <p>- A caminhar, deslocam-se realizando a ação de desenrolar o pé (calcanhar até ponta do pé)</p> <p>- O mesmo exercício, mas com elevação do joelho da perna livre;</p> <p>- Igual ao anterior, mas com sincronização MI/MS.</p> <p>Elementos críticos – apoio e postura</p>	<p>Estações ○</p> <p>Grupos ○</p> <p>Outro Vagas</p>	6'

<p>Técnica de corrida: 2 – Os alunos organizados em grupos de 4, cada aluno realiza 3x cada exercício numa distância de 20 metros e mais 10 metros em corrida: - Skipping baixo; - Skipping médio; - Skipping tibiotársico curto; - Skipping tibiotársico médio; - Skipping circular. Elementos críticos – apoio, postura e ritmo</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro Vagas	10'
<p>Velocidade de reação: 3 – Os alunos organizados em grupos de 4, realizam partidas de várias posições numa distância de 20 metros: - Sentado à chinês no sentido contrário à corrida; - Deitado ventral no sentido contrário à corrida; - Deitado ventral no sentido da corrida; - Deitado ventral no sentido contrário à corrida e tenta apanhar o colega que se encontra a 2 metros na mesma posição. Elementos críticos – reação, apoios dinâmicos e sincronização MI/MS</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro Vagas	6'
<p>Velocidade de aceleração: 4 – Os alunos organizados em grupos de 4, executam a corrida modelada, (10 cones) efetuando apenas um apoio entre cones numa distância de 20 metros com cones, mais 10 metros de corrida sem cones: - Grupo 1 - Os cones estão colocados com uma distância de 2,5 pés entre o 1º e o 2º cone, aumentando 1/3 de pé até ao 4 pés. Mantêm esta distância até os 20 metros; - Grupo 2 - Os cones estão colocados com uma distância de 2,5 pés entre o 1º e o 2º cone, aumentando 1/3 de pé até ao 4,5 pés. Mantêm esta distância até os 20 metros; - Grupo 3 - Os cones estão colocados com uma distância de 2,5 pés entre o 1º e o 2º cone, aumentando 1/3 de pé até ao 5 pés. Mantêm esta distância até os 20 metros; - Grupo 4 - Os cones estão colocados com uma distância de 2,5 pés entre o 1º e o 2º cone, aumentando 1/3 de pé até ao 5,5 pés. Mantêm esta distância até os 20 metros; • Os grupos rodam, após cada aluno ter realizado 3x em cada grupo. • Cada aluno escolhe a distância em que se sente mais confortável e mais rápido, realizando mais 3x o exercício. Elementos críticos – apoio, postura, ação dos segmentos livres e ritmo.</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro Vagas	12'
<p>Velocidade Máximo: 5 – Os alunos organizados em grupos de 4, executam 3 repetições de 40 metros, com partida em pé, à máxima velocidade possível, terminando sem desaceleração nítida. Elementos críticos – apoio, postura, ação dos segmentos livres e ritmo.</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro Vagas	6'

Parte Principal (caso pretenda incluir outra matéria)

Exercício (breve descrição se necessário)	Organização da Turma	Tempo Previsto
	Estações <input type="radio"/>	

NOME: Emanuel António Silva Brandão

	Grupos <input type="radio"/>	
	Outro <input type="radio"/>	
	Estações <input type="radio"/>	
	Grupos <input type="radio"/>	
	Outro <input type="radio"/>	
	Estações <input type="radio"/>	
	Grupos <input type="radio"/>	
	Outro <input type="radio"/>	

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	5'	Organização	Todos em Simultâneo <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/> Xadrez
Descreve: Os alunos em xadrez de frente para o professor realizam os movimentos propostos, com vista a promover o relaxamento muscular, enquanto o professor faz o balanço da aula e indica qual o objetivo da aula seguinte. -Promover a recuperação e o relaxamento muscular.			

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

Importante a ação do professor em dar feedbacks incisivos sobre os seguintes aspetos: 1-Ação do pé de apoio 2-Postura (alinhamento das cinturas escapular e pélvica) 3-Extensão das cadeias implicadas no movimento 4-Ação dos segmentos livres 5-Ritmo
--