

Conteúdo	<b>LANÇAMENTOS</b>
Objetivo	<b>Lançamento do Bola (Iniciação - 2º ciclo)</b>




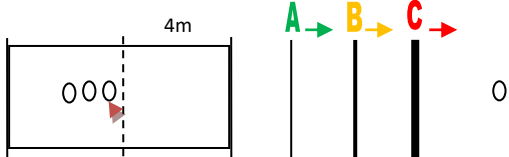
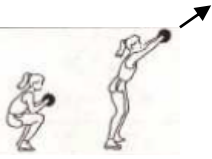
**Aquecimento**

Duração (tempo aproximado)	<b>10'</b>	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="radio"/>
<p><b>Descreve:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida contínua em ritmo lento - (1 volta à pista) – em grupo-turma</li> <li>• Mobilização das Articulações – dispersos em frente ao profº</li> <li>• <b>A pares (com ou sem bola):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passagem sob os braços</li> <li>2) Tocar ao lado com rotação tronco</li> <li>3) Tocar comas mãos por cima cabeça e por baixo das pernas (afastadas)</li> <li>4) Em prancha, frente-a-frente (2m), lançar a bola voleibol ao colega</li> </ol> </li> </ul>			
<p>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais? <b>NÃO</b></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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabalho 2 a 2 - com bola de voleibol:</b></li> </ul> <p>JOGO "acerta no alvo em movimento". - Ao sinal do profº o <i>lançador</i> tentar acertar no <i>corredor</i> antes deste chegar à linha. Trocam de funções ao fim de 10 lança/s.</p> <p>1pts – se acertar antes do <i>corredor</i> chegar à linha 0 pts – se não acertar</p> <p>Notas - Lançar a bola só com uma mão por cima da cabeça; - Braço esticado atrás; - Um pé à frente do outro (pé da frente contrário à mão que lança).</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input checked="" type="radio"/></p>	5'

<p>- Frente-a-frente (4m), com bola vôleibol, lançar a bola ao colega</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Em apoio, partindo de agachamento, com as 2 mãos</li> <li>Em apoio, partindo de agachamento, com salto</li> <li>Em apoio, partindo de agachamento, só com uma mão*</li> </ol> <p>*alternar mão esquerda e mão direita</p> <p>• <b>Trabalho 2 a 2 - com Vortex + Cone</b></p> <p>- Frente-a-frente, distanciados cerca de 4m a 5m:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lançar o Vortex ao colega tendo este que o apanhar sem cair no chão; Vice-versa.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Lançar o Vortex ao colega tendo este que o apanhar com um cone.</li> </ol>  <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lançar o Vortex e tentar que ele fique dentro do arco do seu colega;</li> </ol>  <p>Nota: deve, progressivamente, ir aumentando a distância entre arcos!</p> <p>• <b>Competição Equipas de 4 – 1 Vortex p/ eq. + Pinos</b></p> <p>- Ao sinal do prof<sup>º</sup> cada elemento lança o seu vortex (alternada/), tentando alcançar uma maior distância possível.  Zona A – 10 pts; Zona B – 20 pts; Zona C – 30 pts  No final somar os pontos alcançados pela equipa.  <i>Organização:</i> um elemento da equipa fica junto à zona queda para recuperar o vortex, em corrida entregar ao próximo e assim sucessivamente.</p> 	 <p>Outro ⊗</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>30'</p>
--	---	---

<p><b>Nota:</b> realizar o nº de séries conforme o tempo útil de aula!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabalho de Condição Física (Método Tabata 20" exercício/ 10" pausa = 2 x 4')</b></li> </ul> <p>1- Salto à corda                  2- Flexão Braços                  3-Agachamento                  4-Abdominais                  5- Lunges (alternados)                  6-Mountain Climbing                  7- Jump side ski                  8- Burpees</p>	<p>Todos em Simultâneo</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)

<p>Com este plano de aula pretende-se, dentro da Sub-Área do Atletismo, iniciar a lecionação aos Lançamentos, mais concretamente ao Lançamento da Bola (2º Ciclo).</p> <p>Nesta 1ª aula, faz-se a abordagem aos lançamentos, com uma progressão de exercícios de aprendizagem visando a Precisão e a Força do lançamento</p> <p>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.</p>
---

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

**AULA – 2 x 45'**