

NOME: João Guerreiro

### PLANO DE AULA

<b>Conteúdo</b>	Corrida de resistência
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a resistência aeróbia; Percepção do ritmo de corrida; Descoberta e aquisição de ritmo de corrida contínua; Diminuição do diferencial de percepção de corrida.

#### Aquecimento

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	10'	<b>Organização</b>	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
<b>Descreve:</b> Preleção aos alunos sobre os objetivos da aula. Mobilização articular.			
<b>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?</b> 1- 2-			

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

<b>Exercício</b> (breve descrição se necessário) (indica 1 ou 2 elementos críticos)	<b>Organização da Turma</b>	<b>Tempo Previsto</b>
1. Corrida sem parar, à volta da pista, mantendo um ritmo em que os alunos consigam falar sem esforço	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5'
2. Grupos de 3 alunos, corrida sem parar, à volta da pista, mantendo um ritmo em que os alunos consigam falar sem esforço. Cada grupo com um ritmo diferente (ritmo social) e sempre juntos. Pergunta aos alunos: quanto tempo demoraram a fazer a corrida?	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5' de corrida + 5' de preleção
3. Igual ao anterior, mas agora definir os tempos para cada grupo: 4', 4,5 e 5'. E ganha o grupo que tiver menos diferencial de tempo na percepção da corrida.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5' de corrida + 5' de preleção
4. Igual ao anterior, mas agora cada grupo têm de conseguir correr mais 30''	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5'

Nota: Este plano de aula deve ser elaborado considerando uma aula com 45 minutos de tempo útil de aula, efectivo.

### Retorno à Calma

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	5'	<b>Organização</b>	Todos em Simultâneo <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
<b>Descreve:</b> Alongamentos			

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

Os alunos podem mudar de grupo, antes do início do exercício, ajustando o ritmo que querem correr pois têm de ir todos juntos no mesmo grupo. Durante a corrida não podem mudar de grupo.