

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

<b>Conteúdo</b>	- Velocidade/Jogos Lúdicos
<b>Objectivo</b>	Treino da velocidade de reação e da velocidade de deslocamento

**Aquecimento**

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	10 minutos	<b>Organização</b>	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Descreve:</b> Divide-se os alunos em dois grupos com o mesmo número de elementos.</p> <p>A cada aluno é atribuído um número, sendo o número máximo, o respetivo ao número de elementos de cada equipa, isto é, se cada equipa tem 5 elementos então os números só podem ir até 5.</p> <p>O treinador posiciona-se no meio, segurando um lenço. De seguida o treinador diz um número e o elemento respeitante a esse número corre procurando agarrar o lenço e traze-lo para junto da sua equipa sem ser tocado.</p>			
<p><b>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?</b></p> <p>1-Partida (Forma de reagir ao estímulo)</p> <p>2-Fase de aceleração.</p>			

**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>
Exercício de ritmo e de frequência:Skipping baixo(sobre pinos ou marcas no solo), o skipping alto(sobre pinos ou barreiras pequenas) e o Tic-Tac.Realizar o exercício com marcas em que as distâncias vão aumentando progressivamente.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="radio"/>	5
Aprendizagem e melhoria da técnica de Partida. Posições de partida variadas: Partida da posição de deitado; partida a quatro apoios; partida com três apoios.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="radio"/>	5
Aceleração com a amplitude condicionada: A frequência e a amplitude da passada de corrida deve aumentar progressivamente ao longo da aceleração através da colocação de marcas para enfatizar mais a frequência da passada.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="radio"/>	5
Corrida lançada: A fase de aceleração deve ser progressiva atingindo velocidade máxima entre os 10 a 15 metros	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/>	5

	Outro	<input type="radio"/>	
Corrida assistida- Corrida em descidas na primeira parte e na segunda parte corrida plana. Objetivo melhoria neuromuscular e da coordenação.	Estações	<input type="radio"/>	5
	Grupos	<input type="radio"/>	
	Outro	x	

**Parte Principal** (caso pretenda incluir outra matéria)

<b>Exercício</b> (breve descrição se necessário)	<b>Organização da Turma</b>	<b>Tempo Previsto</b>
Desenvolvimento da Força Geral- Circuito estações: 1)Abdominais;2)Dorsais;3)Subida ao banco;4)Flexões de braços;5)Posteriores;6)Meio agachamento;7)Salto a pés juntos sobre barreiras.	Estações <input checked="" type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	5
	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**

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	10	<b>Organização</b>	Todos em Simultâneo <input type="radio"/> Circuito <input type="radio"/> Outro <input checked="" type="radio"/>
<b>Describe:</b> Alongamentos assistidos.			
<b>Inibição recíproca-</b> Descobrir a barreira da restrição e suavemente levar ao limite da amplitude disponível.			
O tempo da contração isométrica deve manter-se entre os 7 e os 10 segundos de contração.			

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

--

**NOME: João Carlos Silva Gomes**

