

**AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA**

<b>Conteúdo</b>	<b>Salto em Altura</b>
<b>Objetivo</b>	<b>Salto em altura com técnica de tesoura</b>

**Aquecimento**

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	10 min	<b>Organização</b>	Vagas <input checked="" type="checkbox"/>
			Circuito <input type="checkbox"/>
			Outro <input type="checkbox"/>
<b>Descreve:</b>			
<p>Em vagas, os atletas/alunos realizam saltos verticais variados de coordenação mais geral com o objetivo de aquecimento, mas também estimular a capacidade de salto na vertical:</p> <p>Realizam deslocamentos variados sobre uma linha, com braços esticados e uma corda sobre a cabeça (manter o alinhamento cintura escapular/cintura pélvica); realizam saltos giroflé giroflá; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé; saltar à corda com subida dos joelhos; após ligeira corrida salta e toca no cesto de basquetebol (Tabela imaginária). Intercalar estes exercícios com exercícios de mobilização articular e alongamentos.</p>			
<b>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?</b>			
<p>1- Coordenação da ação corrida salto/ vertical</p> <p>2- Pé dominante.</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>
<p><b>Exercício 1:</b> Salto para o colchão, de frente.</p> <p><b>Descrição:</b> Duas filas de atletas/alunos de frente para o colchão;</p> <p>Após ligeira corrida (2 a 4 passos de corrida), os atletas /alunos realizam salto para o colchão com a perna livre. A receção no colchão é em pé.</p> <p><b>Elementos críticos:</b> Definir a perna de chamada e impulsão (Passar para os atletas/alunos que têm que trabalhar a perna de impulsão);</p> <p>Ombros em cima da perna de impulsão (erro usual ombros para trás).</p>	<p>Estações <input type="checkbox"/></p> <p>Grupos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Outro <input type="checkbox"/></p>	6 min
<p><b>Exercício 2:</b> Após ligeira corrida, oblíqua em relação ao colchão, realiza salto de tesoura.</p> <p><b>Descrição:</b> Colocamos dois cones no centro do colchão. Após corrida (oblíqua em relação ao colchão) os atletas/alunos realizam o salto de tesoura. Pé de chamada não pode passar essas marcas.</p> <p><b>Elementos críticos:</b> A medida que vamos sentido a</p>	<p>Estações <input type="checkbox"/></p> <p>Grupos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Outro <input type="checkbox"/></p>	6 min

progressão dos atletas/alunos vamos afastando as marcas para que a chamada seja feita logo após o poste; Efetuar a chamada no local certo com o pé correto (perna de chamada longe do colchão perna livre próximo do colchão)		
<b>Exercício 3:</b> Salto de tesoura, após corrida de balanço na diagonal; <b>Descrição:</b> Marcar os corredores de corrida com cones (corredores na diagonal). Após corrida de balanço (na diagonal e entre os cones) os atletas/alunos realizam o salto de tesoura. Perna livre entra sempre em flexão. <b>Elementos críticos:</b> A perna livre entra sempre em flexão (perna esticada normalmente leva as costas para trás); Chamada com apoio de toda a planta do pé e saltar em altura na direção ao canto oposto do colchão.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="radio"/>	12 min
<b>Exercício 4:</b> Salto de tesoura após corrida em curva, <b>Descrição:</b> Marcar com cones uma circunferência a frente do colchão, com vários saltos sobre barreira de diferentes alturas. Os atletas/alunos começam no centro do colchão, realizam, a correr, o percurso em circunferência e terminam no lado contrário do colchão com salto de tesoura. <b>Elementos críticos:</b> Os atletas/alunos devem inclinar-se para o interior da curva, o que implica que o ombro exterior seja o mais elevado (pé fora procura dentro da curva)	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="radio"/>	12 min

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

**Nota:** este plano de aula seria inserido numa aula poli temática, com 3 grupos (10 a 12 atletas/alunos).

**1ª aula da semana (50 min):** Os alunos realizam o exercício 1 e 2 e passam para as outras estações;

**2ª aula da semana (50min):** Os alunos realizam o exercício 3 e passam para as outras estações;

**3ª aula da semana (50min):** Os alunos realizam o exercício 4 e passam para as outras estações com outras matérias.

O aquecimento e retorno à calma seriam os mesmos nas três aulas (podíamos fazer ligeiras alterações de exercícios, mas mantendo os objetivos).

#### Retorno à Calma

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	4 min	<b>Organização</b>	Todos em Simultâneo <input checked="" type="radio"/> Circuito <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>
<b>Describe:</b> Exercícios de alongamentos, incidindo mais nos grupos musculares solicitados.			

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

A escolha da forma como organizei este plano de aula, tem a haver com a forma como é distribuída a carga horária na escola onde leciono. O objetivo desta organização também é ter mais uma ferramenta que seja exequível, e que esteja de acordo com a especificidade da distribuição a carga horário, e assim

NOME: Luís Miguel Domingues da Silva

poder aplicar esta sequência metodológica nas minhas aulas.