

NOME: Mónica de Lurdes Brás da Silva

### AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

<b>Conteúdo</b>	Corrida de velocidade.
<b>Objectivo</b>	Desenvolver a força rápida, aquisição e manutenção da velocidade.

#### Aquecimento

<b>Duração (tempo aproximado)</b>	5 minutos	<b>Organização</b>	Vagas <input type="radio"/> Circuito <input type="radio"/> Outro x <input type="radio"/> todos em simultâneo/ pares
<b>Descreve:</b> A turma toda em simultâneo, realiza à volta da pista: - Corrida em círculo, ao som do apito mudar a direção; corrida à retaguarda; corrida lateral para dentro e para fora; Em pares, realizar os seguintes exercícios: - Alunos frente a frente, 1 de cada vez com uma corda, realizar 20 saltos à corda (10 saltos parados e 10 em deslocamento); - Alunos frente a frente, 1 de cada vez realizar 20 saltos à corda com o pé coxinho, 10 saltos com cada pé; - Alunos realizam o jogo da apanhada, 1 de cada vez tenta apanhar o seu colega, partindo de uma zona pré definida pelo professor.			
<b>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais? Sim.</b> 1- Na corrida, todo o corpo deve estar em equilíbrio. 2- Nos saltos à corda, manter o corpo alinhado, alinhamento dos ombros com a bacia, olhar dirigido em frente;			

**Formatada:** Esquerda, Espaço Depois: 0 pt, Espaçamento entre linhas: simples

#### 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>
Alunos distribuídos em filas nas várias pistas: Jogo da Mosca adaptado: os alunos realizam o jogo da Mosca com uma zona de corrida de balanço prévia aos 3 saltos delimitados pelas marcas. Devem continuar a corrida após a realização dos saltos até à marca definida. Depois de todos os alunos passarem, a distância entre os cones é ligeiramente aumentada.	Estações <input type="radio"/> Grupos x <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	7 minutos

**Eliminado:**

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

Intervalado extensivo: Em pares, metade dos alunos da turma têm um cone na mão, ao sinal do professor, realizam uma corrida de velocidade durante 40 segundos e no fim do tempo colocam o cone no chão, e os respectivos pares estão a controlar a corrida do colega e a verificar a colocação dos cones; Depois trocam as funções. Na segunda repetição devem tentar alcançar uma distância maior do que a primeira em 40 segundos.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro(pares)x <input type="radio"/>	7 minutos
Alunos distribuídos em filas nas várias pistas: Corrida de perseguição: os alunos da fila da frente partem ao 1º sinal do professor; os alunos seguintes partem ao 2º sinal do professor e têm como objetivo alcançar os alunos da frente; realizam todas as filas o exercício e depois trocam a posição.	Estações <input type="radio"/> Grupos x <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	7 minutos
Alunos distribuídos em filas nas várias pistas: Sprints de curta distância: competição direta entre alunos, numa distância de 10 a 30 metros.	Estações <input type="radio"/> Grupos x <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	7 minutos
A turma, dividida em 2 grupos, realiza o jogo de Futebol Humano. Regras: alunos atacantes devem entrar dentro da baliza adversária para marcar ponto, alunos na defesa devem evitar que os atacantes entrem na sua baliza, tocando numa parte do corpo do adversário. O aluno tocado fica imóvel e só pode regressar a jogo após ser salvo por um colega de equipa, que toca no seu braço para o salvar. Após o ponto, o jogo recomeça do meio campo.	Estações <input type="radio"/> Grupos x <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	7 minutos

#### Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	5 minutos	Organização	Todos em Simultâneo	x
			Circuito	<input type="radio"/>
			Outro(pares)x	<input type="radio"/>
<b>Descreve:</b>				
Em pares realizam:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um dos alunos está sentado no chão com os braços em extensão e para cima, as pernas encontram-se juntas e em extensão. O par na posição de pé, coloca um dos joelhos nas costas do colega e puxa os membros superiores para trás (durante 10 segundos e depois trocam as posições);</li> <li>- De pé, um dos alunos encosta-se à parede e eleva um dos membros inferiores, o par segura a sua perna no seu ponto máximo de abertura durante 10 segundos (sem insistir). Depois realiza o exercício com o outro membro inferior. De seguida invertem as posições.</li> </ul>				
A turma em simultâneo realiza:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sentados no chão- os membros inferiores em extensão afastados, tentar tocar com as mãos nos pés;</li> <li>- de pé- segurar um pé com a mão do mesmo lado e puxá-lo na direção da coxa e depois de manter a posição durante alguns segundos trocar de posição.</li> </ul>				

Eliminado:

Formatada: Centrado, Espaço Depois: 0 pt, Espaçamento entre linhas: simples

NOME: Mónica de Lurdes Brás da Silva

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

O plano de aula é para uma turma de 5º ano, com exercícios de iniciação à corrida de velocidade, é constituído por exercícios e alguns jogos para tornar a aula mais motivante para as crianças.

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