

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	Corrida de velocidade; corrida de barreiras; multilançamentos (lançamento do peso e lançamento do dardo); multisaltos (salto em comprimento e triplo salto) e salto em altura, técnica de tesoura.
Objectivo	Desenvolver a técnica base (fundamentos do atletismo), nas disciplinas da corrida de velocidade, corrida de barreiras, lançamento do peso, lançamento do dardo, salto em comprimento, triplo salto e salto em altura.

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	10 minutos	Organização	Vagas <input checked="" type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
Descreve:			
Corrida continua lenta, 4 minutos.			
Alongamentos dinâmicos com e sem corda, 6 minutos.			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?			
1- Elevação da perna livre.			
2- Extensão da perna de impulsão.			

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
Corrida de velocidade Exercícios técnicos de corrida, desenvolver a frequência e amplitude, através da corrida modelada com pinos de treino e barreiras baixas.	Estações <input checked="" type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	6
Multilançamentos Exercícios técnicos de lançamentos com bolas de voleibol, 2x2. Exercícios de iniciação ao lançamento do peso e ao lançamento do dardo.	Estações <input checked="" type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	6
Multisaltos Exercícios técnicos de saltos, desenvolver a ação da perna de impulsão (chamada) e da perna livre, com pinos de treino e barreiras baixas. Exercícios de iniciação ao triplo salto, pé coxinho, salto e pés juntos, fazer a ligação sem usar corrida de balanço.	Estações <input checked="" type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>	6

<p>Exercícios de iniciação à estrutura rítmica da corrida de barreiras</p> <p>Exercícios de corridas com barreiras, desenvolver a ação da perna de impulsão, e da perna de ataque à barreira, com pinos de treino e barreiras baixas, com distâncias variáveis.</p>	<p>Estações <input checked="" type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	6
<p>Exercícios de iniciação ao salto em altura</p> <p>Salto usando a técnica de tesoura, no início sem usar elástico e saltar de frente para o colchão, de forma a que os alunos, percebam qual a sua perna de chamada.</p> <p>Realizar posteriormente, exercícios de salto em altura, realizando, a chamada entre o poste mais próximo e o meio do colchão, fazendo uma linha reta.</p>	<p>Estações <input checked="" type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	6

Parte Principal (caso pretenda incluir outra matéria)

Exercício (breve descrição se necessário)	Organização da Turma	Tempo Previsto
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	5 minutos	Organização	<p>Todos em Simultâneo <input type="radio"/></p> <p>Circuito <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>
<p>Descreve:</p> <p>Alongamentos estáticos (relaxação), 5 minutos.</p>			

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

Optei por uma aula organizada por estações, para potenciar o tempo efetivo de prática motora, contudo atendendo à dominante técnica da aula, é importante que os alunos já conheçam bem os exercícios a realizar.

O professor deve circular, pelas diferentes estações, garantindo o controlo ativo da prática.

NOME: Nelson Carlos Ramos de Melo

Este tipo de aula, pretende que os alunos adquiram competências técnicas de uma forma lúdica, sem realizarem o gesto técnico formal da competição, mas através de exercícios que potenciem um desenvolvimento multilateral dos jovens alunos, seguindo o princípio da multilateralidade de Matveiev. Desenvolvendo através destes exercícios, de forma harmoniosa as capacidades físicas, tais como a coordenação motora (agilidade), a velocidade, a flexibilidade e a força. Por outro lado a resistência deve também ser objeto de desenvolvimento através de formas jogadas e em grupo, nomeadamente através de exercícios de corrida de precisão, de forma a levar os alunos a adquirirem a noção de ritmo.