

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	Formas jogadas para aquisição da Velocidade
Objectivo	Velocidade

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	15 minutos	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
<p>Descreve: Após realizarem 5 minutos de corrida e alguns alongamentos dinâmicos o professor propõe o jogo do “ladrão”</p> <p>Jogo do “Ladrão”/Material necessário: 1 arco e 2 bolas de ténis por aluno</p> <p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos estão dispostos em círculo, cada um dentro do seu arco, e o professor coloca 1 arco com todas as bolas no epicentro dos alunos. - Ao sinal do professor os alunos têm de ir ao centro e trazer uma bola para o seu arco. - Ganha quem conseguir colocar 3 bolas no seu arco. <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Só podem transportar uma bola de cada vez; - Podem “roubar” bolas dos arcos dos seus colegas; - Não posso impedir que “roubem” uma bola do meu arco. 			

Parte Principal (Indique uma sequência de exercícios de aprendizagem)

<p>2 a 2 - Metade do grupo é a noite e a outra metade é o dia. Descrição: quando o professor diz “dia” os alunos que fazem parte desse grupo correm para a sua esquerda e os alunos que fazem parte da “noite” tentam apanhá-los. Quando o professor diz “noite” os alunos que fazem parte desse grupo correm para a sua direita e o grupo do “dia” tenta apanhá-los. Só podem correr em linha reta. Distância: 10 a 20 metros.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Duração:8 minutos</p>
<p>Estafetas por equipas: Descrição: Equipas de 4 elementos. Coloca-se um arco no final do percurso de cada equipa. Os alunos correm até ao arco, passam por dentro dele e batem 3 palmas para dar a partida ao próximo atleta da sua equipa. Distância até ao arco: 15 a 20 metros.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	<p>Duração:8 minutos</p>
<p>Jogo quem corre mais longe. Descrição: Os alunos estão dispostos em círculo. Ao sinal do professor, os alunos correm para o exterior do círculo o mais longe possível. Vence o aluno que se encontrar mais afastado do professor.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Duração:8 minutos</p>

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	5 minutos	Organização	Todos em Simultâneo <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
Descreve: Os alunos realizam um conjunto de alongamentos estáticos, entre 30 a 60 segundos, envolvendo os principais grupos musculares solicitados durante a aula.			