

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA


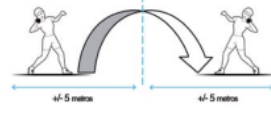
Conteúdo	Lançamentos de Peso
Objectivo	Desenvolvimento das ações propulsivas do engenho, fazendo uso de forma progressiva dos membros inferiores para os membros superiores, com apoios colocados de forma correta.
Material	Bolas medicinais



Exercícios definidos para alunos destros.

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	10'/10'	Organização	Circuito <input type="radio"/>
Describe: Circuito sobre 30 metros. Nos topos (do corredor de 30m) são solicitados: topo 1 - exercícios técnicos (coordenativos) relativos aos lançamentos, realizados com BM; topo 2 – exercícios de mobilidade articular (com cordas) e reforço muscular.			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?			
1- Utilização da cadeia propulsiva do engenho, de baixo para cima;			

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
<p>Lançamento de lado, com pés paralelos. Descrição: (posição inicial) – pés paralelos, pernas fletidas e tronco inclinado atrás. Cotovelo esquerdo (na imagem está a mão) a apontar para setor de queda; (movimentação) – lançar a BM com ambas as mãos, após extensão dos membros inferiores (mi); (posição final) – tronco direito e pés em contacto com o solo.</p>  <p>(realizar exercício com BM a 2 mãos)</p> <p>Crítérios de êxito: utilizar mi e tronco, antes dos braços; Terminar com braços em extensão completa.</p>	Grupos <input type="radio"/>	10'/20'
<p>Forma jogada - Chegar à linha Tipo de lançamento: o anteriormente trabalhado Critérios de êxito: os mesmos do exercício anterior Turma: organizada em grupos de 4 alunos.</p> <p>Em grupos de 4 alunos (2+2), cada dois colocados a 5 metros de uma linha marcada no solo. O primeiro a lançar deverá procurar ultrapassar a linha marcada no solo pela maior margem possível, uma vez que, o grupo opositor terá que lançar o engenho do local onde este caiu (aqui deverá colocar o pé do lado não hábil). O primeiro grupo a não conseguir “chegar à linha” perde ponto.</p> 	Grupos <input type="radio"/>	5'/25'

<p>Lançamento frontal com pés destacados Descrição: (posição inicial) – pés destacados frente/trás e peso do corpo sobretudo na perna direita. Perna direita fletida; (movimentação) – passar o peso do corpo do lado direito para esquerdo. Depois de fazer uso dos membros inferiores e do tronco, realizar extensão completa dos braços; (posição final) – tronco direito, perna esquerda em extensão, braços estendidos.</p>  <p>Critérios de êxito: Utilizar pernas e tronco antes dos braços. Terminar com perna esquerda em extensão.</p>	<p>Grupos <input type="radio"/></p>	<p>10'/35'</p>
<p>Forma jogada – Quem chega mais longe? Tipo de lançamento: o anteriormente trabalhado Critérios de êxito: os mesmos do exercício anterior Turma: organizada em grupos de 4 alunos.</p> <p>O jogo inicia-se com um dos elementos da equipa a lançar de uma marca similar a todos os grupos. Os seguintes elementos do grupo deverão lançar do local onde o engenho caiu (no lançamento anterior). Vence a equipa que conseguir atingir a maior distância.</p> 	<p>Grupos <input type="radio"/></p>	<p>5'/40'</p>

Retorno à Calma

<p>Duração (tempo aproximado)</p>	<p>5'/45'</p>	<p>Organização</p>	<p>Todos em Simultâneo <input type="radio"/></p>
<p>Describe: Toda a turma em simultâneo, realizam exercícios de alongamento muscular.</p>			

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

- Alunos fazem aprendizagem do nível introdutório de atletismo.
- Exercícios definidos para alunos destros.