

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	- Salto em comprimento
Objetivo	- Utilização do pé de chamada

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	8 minutos	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="radio"/>
<p>Descreve: Jogo de apanhada com coitos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Possibilidade de utilização de 10 arcos no qual cada um deles tem como objetivo a de ser coito para um elemento de cada vez; - Os alunos que estão em fuga para não serem apanhados podem utilizar o arco sendo que devem saltar para o seu interior utilizando um pé de chamada; - Os alunos que forem apanhados ficam a apanhar. 			
<p>Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?</p> <p>1-A utilização de um pé de chamada</p> <p>2-</p>			

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>Multi-saltos à corda</p> <ul style="list-style-type: none"> - realização de 30 saltos a pés juntos, de pé coxinho com o pé esquerdo e também com o pé direito, de saltitares de um pé para o outro - realização de skippings estáticos e em progressão 	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input checked="" type="radio"/>	10 minutos
<p>Corre e salta</p> <ul style="list-style-type: none"> - correr e saltar ultrapassando obstáculos horizontais (1 a 2m) e espaçados de forma a permitir 3 a 5 passos de corrida entre obstáculos. - Numa primeira fase realizar de forma individual. Após a compreensão e experimentação realizar em forma de estafeta. *Chamada com apoio de toda a planta do pé *Avanço e elevação enérgica da coxa da perna livre 	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input checked="" type="radio"/>	10 minutos
<p>Saltar com queda em afundo</p> <ul style="list-style-type: none"> - com 4 passos de corrida, saltar para cima de um colchão de queda, rececionando em posição de afundo. *Estende a perna de chamada *Fixa a posição da perna livre no final da chamada *Mantém o equilíbrio 	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Outro <input checked="" type="radio"/>	10 minutos

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	7 minutos	Organização	Todos em Simultâneo <input checked="" type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input type="radio"/>
Descreve: Aproveitando a tensão das cordas, e de forma individual, realizar alongamentos de todos os grupos musculares.			

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

--