
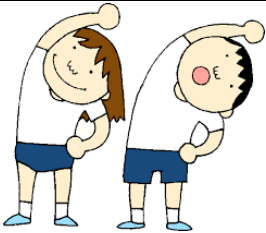
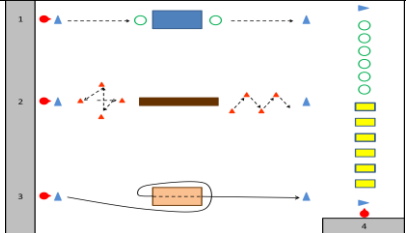
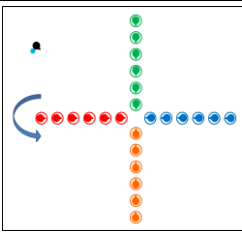
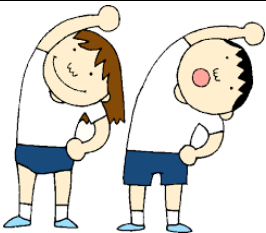
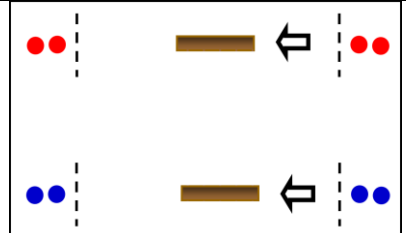
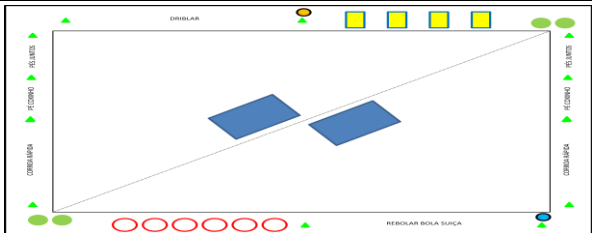




## PLANEAMENTO SEMANAL

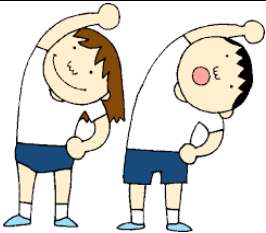
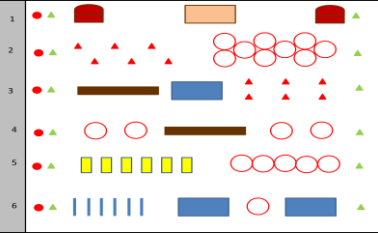
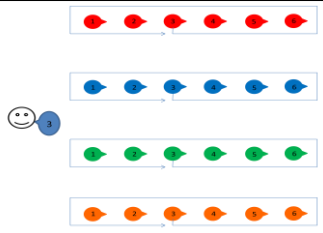
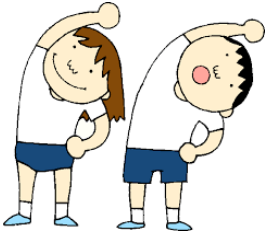

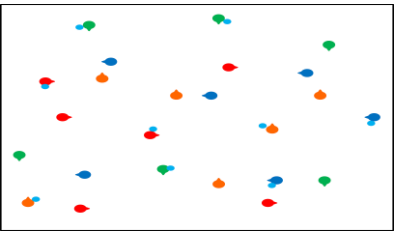
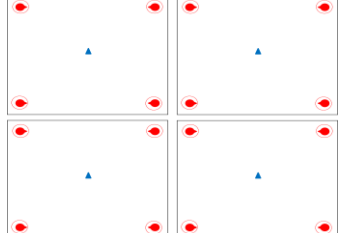
Aula 1 (3.ª Feira)	MATERIAL: pinos, bolas de Basquetebol, bolas medicinais, colchões	DATA: 29/09/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 3/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Agilidade, Força, Resistência				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Exercício 1</b> (10')	<b>Exercício 2</b> (20')	<b>Estibordo e Bombordo</b> (10') - Os alunos reagem aos estímulos dados: - "Estibordo": correr para a direita - "Bombordo" - correr para a esquerda - "Tubarões na água": sentar no chão elevando os pés "Tregar cordas": imitar o escalar de cordas "O capitão vem aí": parados como estátuas "Homem ao mar": todos se sentam/deitam	<b>Exercício 4</b> (___')	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
Aula 3 (5.ª Feira)	MATERIAL:	DATA: 02/10/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 4/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Exercício 1</b> (___')	<b>"Roda e entra"</b> (___') - Cada aluno fica c/1 arco, que o vai fazer girar sobre o seu eixo vertical - De seguida vai tentar entrar p/dentro do mesmo, antes dele parar - Variante: Em grupos de 2, um faz o arco girar, p/o colega entrar dentro dele	<b>Exercício 3</b> (___')	<b>Exercício 4</b> (___')	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL			
<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, cones, arcos, colchão, banco sueco, mesa, steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Agilidade, Coordenação, Velocidade de reação	<b>DATA:</b> 06/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Competição Inter Estações</b> (15') <b>(1)</b> Corrida + Salto + Rastejar + Salto + Corrida <b>(2)</b> Coordenação MI + Saltos no banco + Tocar nos pinos <b>(3)</b> Corrida + Volta à mesa + Passar por baixo + Corrida <b>(4)</b> Saltar os STEPS + Saltar para os arcos	<b>Jogo das Fileiras</b> (15') - Dividir a turma em 4 filas dispostas em cruz - Cada um marca o seu lugar c/1 arco no chão e todos se sentam, menos 1 que fica c/bola e que ao estímulo corre à volta do círculo - Este deixa a bola atrás de um dos grupos e todos se levantam e saem a correr em torno da roda, passando por fora das outras 3 fileiras, sendo que quem pôs a bola no chão e que antes não possuía lugar, senta-se no lugar mais próximo - Quem for terminando a corrida senta-se nos arcos vazios ficando desalojado o último a sentar	
			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')	
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, banco sueco, cones, arcos, colchões, steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Coordenação, Força, Resistência	<b>DATA:</b> 06/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Estafeta dos bancos</b> (15') - Formar grupos que realizam 1 estafeta - A estafeta é composta por um único obstáculo, que devem subir, atravessar e saltar à saída, com receção equilibrada - <u>Variante:</u> introduzir formas de deslocamento distintas (pé coxinho, pés juntos, pulos de galo, etc.)	<b>Circuito duplo</b> (15') - Os alunos realizam um percurso que se subdivide em 2 percursos - <b>Percurso 1:</b> Saltam 4 steps + Drible de bola de Basquetebol com passe no fim + Saltos a pés juntos + Saltos ao pé coxinho + Corrida rápida + Rastejar + Espera - <b>Percurso 2:</b> + Saltos a pés juntos + Saltos ao pé coxinho + Corrida rápida + Rebolar bola Suíça com passe no fim + Saltos de um arco para o outro + Rastejar	
			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')	

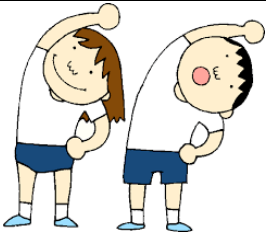
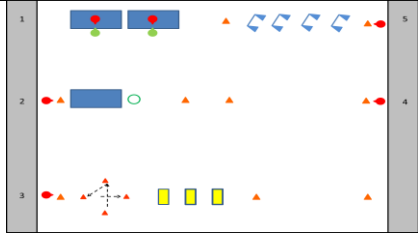
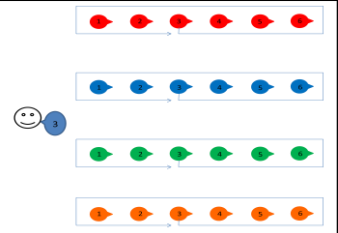
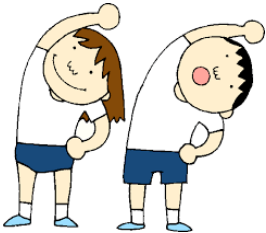
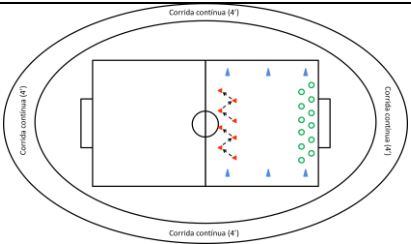
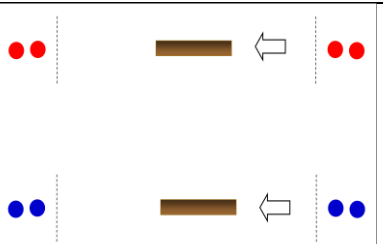


PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, 2 cabeças de plinto, 1 mesa, arcos, 2 bancos, 3 colchões, 5 steps, 6 varas <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Agilidade, Coordenação, Resistência, Velocidade	<b>DATA:</b> 13/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 7/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Estações/Circuito</b> (20') <b>(1)</b> Saltar o plinto + Passar a mesa + Saltar o plinto <b>(2)</b> Tocar nos pinos + 1 pé e 2 pés <b>(3)</b> Multissaltos + Rastejar + Tocar nos pinos <b>(4)</b> Salta no arco + Volta ao banco + Salta no arco <b>(5)</b> Saltos a pés juntos + Saltos pés alternados <b>(6)</b> Skipping + Rastejar + Saltar no arco + Rastejar	<b>Corrida dos Números em Linha</b> (10') - Divide-se a turma em grupos - Atribuem-se números aos alunos de cada grupo - Ao estímulo do número chamado, cada um dos alunos com esse número sai da fila, contorna-a e volta a entrar no seu lugar		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> bolas n.º 3, arcos, pinos <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>DATA:</b> 16/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 8/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Estibordo e Bombordo</b> (10') - Os alunos reagem aos estímulos dados: - "Estibordo": correm para a direita - "Bombordo" - todos correm para a esquerda - "Tubarões na água": sentar no chão elevando os pés "Prepar cordas": imitar o escalar de cordas "O capitão vem aí": parados como estátuas "Homem ao mar": todos se sentam/deitam	<b>Jogo do Apanha - "Bola Quente"</b> (10') - Os alunos dividem-se em 2 grupos com o mesmo número de alunos - Um dos grupos tem bola e o outro não - Os alunos com bola têm por objetivo apanhar um aluno sem bola, tocando-lhe - Ao apanhar o colega, troca a bola com ele	<b>Dança dos Arcos</b> (10') - Formar grupos de 4 alunos - Cada aluno fica num arco - Ao estímulo todos se levantam, tocam no cone ao meio e trocam para o arco à direita - <u>Variante 1:</u> 2 estímulos distintos - <u>Variante 2:</u> tornar o exercício contínuo	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		

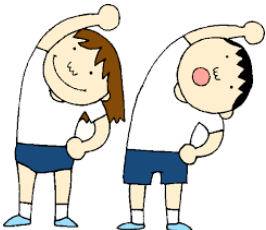
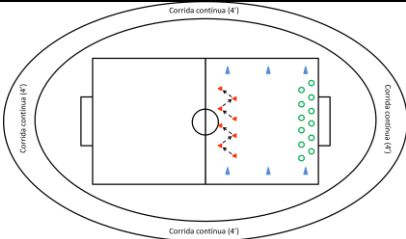
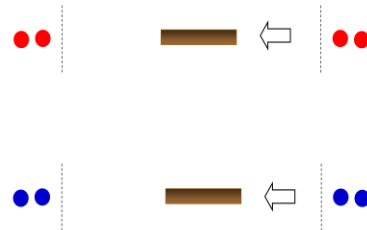
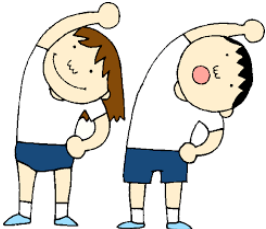
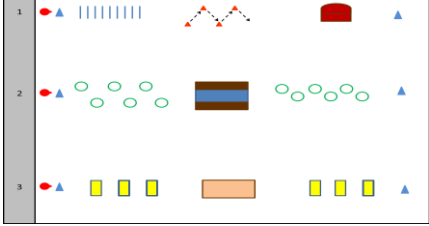
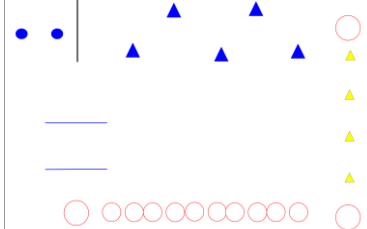


PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> colchões x3, arcos x8, pinos, steps x3, varas x8 <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Coordenação, Agilidade, Velocidade	<b>DATA:</b> 20/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 9/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Multi Estações</b> (15') <b>(1)</b> Abdominais (2 a 2) <b>(2)</b> Rastejar + Saltar + Corrida <b>(3)</b> Coordenação + Saltar steps + Corrida <b>(4)</b> Andar 4 apoios + Corrida <b>(5)</b> Saltar 4 obstáculos	<b>Corrida dos Números em Linha</b> (15') - Divide-se a turma em grupos - Atribuem-se números aos alunos de cada grupo - Ao estímulo do número chamado, cada um dos alunos com esse número sai da fila, contorna-a e volta a entrar no seu lugar		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> Resistência, Força, Coordenação, Agilidade <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>DATA:</b> 23/10/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 10/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Estações de 4'</b> (20') <b>(1)</b> Corrida contínua <b>(2)</b> Agachamentos <b>(3)</b> Flex./Ext. braços com bola medicinal <b>(4)</b> Tocar nos pinos	<b>Estafeta dos bancos</b> (10') - Formar grupos que realizam 1 estafeta - A estafeta é composta por um único obstáculo, que devem subir, atravessar e saltar à saída, com receção equilibrada - <u>Variante:</u> Tocar à frente e atrás, saltar de um lado para o outro c/ e s/mãos, etc.		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

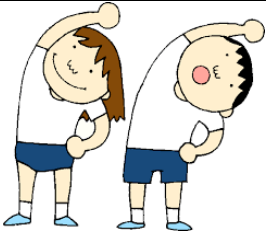
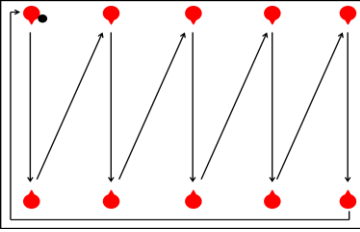
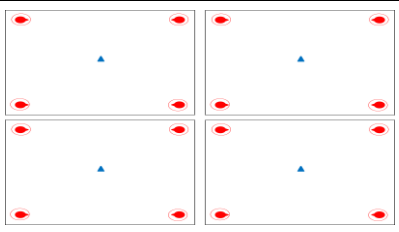
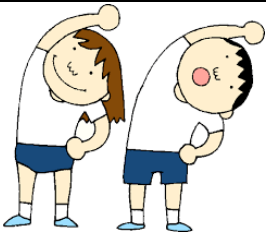
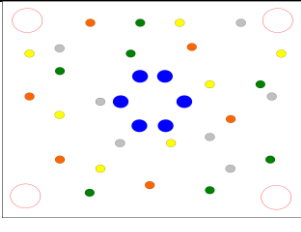
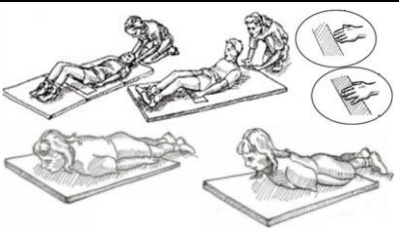
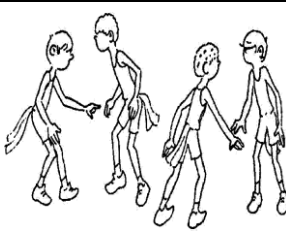
<p><b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b></p>	<p><b>MATERIAL:</b> pinos, arcos, bolas medicinais, bancos suecos <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência, Força, Coordenação, Agilidade</p>	<p><b>DATA:</b> 27/10/14</p>	<p><b>HORA:</b> 19H00 - 20H00</p>	<p><b>Aula N.º:</b> 11/63</p>
<p><b>PARTE INICIAL</b></p>		<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
<p>Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado</p>	<p><b>Estações de 4'</b> (20') <b>(1)</b> Corrida contínua <b>(2)</b> Agachamentos <b>(3)</b> Flex./Ext. braços com bola medicinal <b>(4)</b> Tocar nos pinos</p>	<p><b>Estafeta dos bancos</b> (10') - Formar grupos que realizam 1 estafeta - A estafeta é composta por um único obstáculo, que devem subir, atravessar e saltar à saída, com receção equilibrada - <u>Variante:</u> Tocar à frente e atrás, saltar de um lado para o outro c/ e s/mãos, etc.</p>		
				
<p><b>PARTE FINAL</b></p>		<p>Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')</p>		
<p><b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b></p>	<p><b>MATERIAL:</b> 10 cordas, pinos, cabeça do plinto, arcos, 2 bancos, 6 steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Coordenação, Agilidade, Força</p>	<p><b>DATA:</b> 30/10/14</p>	<p><b>HORA:</b> 19H00 - 20H00</p>	<p><b>Aula N.º:</b> 12/63</p>
<p><b>PARTE INICIAL</b></p>		<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>		
<p>Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado</p>	<p><b>Competição Inter Estações</b> (20') <b>(1)</b> <i>Skipping</i> + Tocar nos pinos + Saltar o Plinto + Corrida <b>(2)</b> Saltar de arco para arco + Passar por baixo do colchão + Um pé em cada arco + Corrida <b>(3)</b> Saltar <i>steps</i> + Passar por baixo da mesa + Saltar <i>steps</i> + Corrida</p>	<p><b>Gincana</b> (10') - Os alunos realizam o seguinte percurso: 1. Tocar nos pinos + "vestir" o arco 2. Saltar a pés alternados + "vestir" o arco 3. Saltar a pés juntos + "vestir" o arco 4. Saltar o Rio nas cordas + <i>Sprint</i> - <u>Variante:</u> criar competição entre os alunos</p>		
				
<p><b>PARTE FINAL</b></p>		<p>Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')</p>		



PLANEAMENTO SEMANAL					
<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, arcos, cordas <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência, coordenação	<b>DATA:</b> 03/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 13/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Ensaio para o Vai Vem</b> (15') - Explicação aos alunos do conceito do teste - Explicação dos procedimentos - Realização de uma sessão experimental	<b>Gincana</b> (15') - Os alunos realizam o seguinte percurso: 1. Tocar nos pinos + “vestir” o arco 2. Saltar a pés alternados + “vestir” o arco 3. Saltar a pés juntos + “vestir” o arco 4. Saltar o Rio nas cordas + <i>Sprint</i> - <u>Variante:</u> criar competição entre os alunos			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, arcos <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Coordenação	<b>DATA:</b> 06/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 14/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>“Todos Juntos”</b> (10') - Dividir o grupo em 2 equipas - Cada uma tem de percorrer um circuito - Ao estímulo, o primeiro de cada equipa percorrerá o percurso e ao regressar à fila, leva consigo o segundo membro da equipa - Repetem a ação até todos terem jogado	<b>“Contra Corrida”</b> (10') - Formar equipas de 2 alunos, onde um fica atrás do outro, agarrando-o pela cintura - Cada uma tem de percorrer o circuito - Ao estímulo o aluno de frente sai a correr agarrado pelo companheiro - Ao passar pelo 2.º pino, o aluno de trás larga o seu colega, que segue em aceleração	<b>“Roda e entra”</b> (10') - Cada aluno fica c/1 arco, que o vai fazer girar sobre o seu eixo vertical - De seguida vai tentar entrar p/dentro do mesmo, antes dele parar - <u>Variante:</u> Em grupos de 2, um faz o arco girar, p/o colega entrar dentro dele		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			



PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, arcos, bolas medicinais, cones <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Velocidade, Força, Agilidade, Coordenação	<b>DATA:</b> 10/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 15/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Estafeta com bola medicinal</b> (10') - Os alunos realizam uma estafeta de transporte de bola - Usam uma bola medicinal que têm de entregar na mão do colega - Quando chegarem ao último lugar, esse aluno terá de dar a volta a todo o grupo e reiniciar a estafeta	<b>Corrida de Números em Quadrado</b> (15') - Formar grupos de 4 alunos, onde cada aluno fica num arco e tem um número - Ao estímulo do número, tocam no cone ao centro e voltam ao seu lugar - <u>Variante 1:</u> chamar 2 números em simultâneo - <u>Variante 2:</u> modificar a forma de deslocamento	<b>Flexibilidade</b> (10') - Prof. Catarina	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (50') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>DATA:</b> 13/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 16/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Arruma a casa</b> (15') - Formam-se equipas, que jogam à vez - No campo estão espalhados vários materiais, que devem ser agrupados nos locais definidos - Cada aluno só pode levar um objeto na mão a cada "viagem"	<b>Abdominais e Extensão do Tronco</b> (15') - Os alunos realizam os exercícios de Força abdominal e do tronco previstos no <i>FitnessGram</i>	<b>Saca Rabos</b> (15') - Cada aluno coloca um colete preso na parte de trás das calças - <u>Objetivo:</u> roubar o máximo de coletes aos restantes aluno - No final, ganha o aluno que tiver mais tiras colecionadas	
<b>Estes dois exercícios realizam-se em simultâneo</b>				
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		





PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(2.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> coletes, pinos, bolas n.º 3 <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> agilidade, resistência, velocidade de reação	<b>DATA:</b> 17/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 17/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Saca Rabos</b> (15') - Cada aluno coloca um colete preso na parte de trás das calças - <b>Objetivo:</b> roubar o máximo de coletes aos restantes aluno - No final, ganha o aluno que tiver mais tiras colecionadas	<b>Circuito de corrida contínua</b> (15') - Os alunos fazem exercício de corrida contínua à volta do campo - Na diagonal do campo fazem passo acelerado - Variante: realizam 2 diagonais	<b>Jogo da Batata Quente</b> (10') - Os alunos dispõem-se em círculo, passando a bola de forma alternada - Ao estímulo, o aluno c/bola sai da roda, dá uma volta e retoma o lugar - <b>Variante:</b> quem fica na roda faz exercício (agachamento, afundo, etc.)	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, arcos, bolas de Basquetebol, bolas n.º 3 <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Velocidade de reação, Velocidade, Coordenação, Resistência	<b>DATA:</b> 20/11/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 18/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Jogo das Instruções</b> (15') - Formar 4 grupos, aos cantos da sala - Devem reagir aos <u>estímulos</u> dados: <b>(1)</b> Sair p/a DRT <b>(2)</b> Sair p/a ESQ <b>(3)</b> Sair p/a diagonal <b>(4)</b> Ir ao centro e voltar ao lugar	<b>Estafeta com bola 2</b> (15') - Formar 3 equipas, cada uma c/bola - Ao estímulo os alunos saem c/bola, deixam-na no arco e voltam à fila - O 2º aluno só parte quando o 1.º chega à fila e desloca-se ao arco para trazer a bola de volta à fila	<b>Jogo do Apanha - "Bola Quente"</b> (10') - Os alunos dividem-se em 2 grupos com o mesmo número de alunos - Um dos grupos tem bola e o outro não - Os alunos com bola têm por objetivo apanhar um aluno sem bola, tocando-lhe - Ao apanhar o colega, troca a bola com ele	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



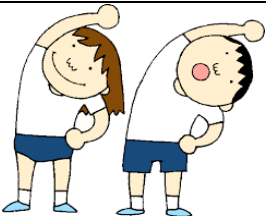
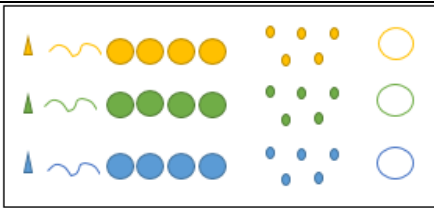
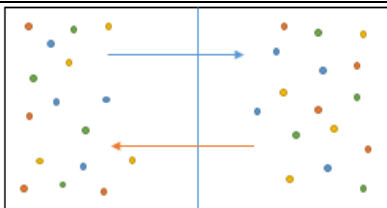


PLANEAMENTO SEMANAL

Aula 1 (3.ª Feira)	MATERIAL: OBJECTIVO ESPECÍFICO:	DATA: 24/11/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 19/63
<b>PARTE INICIAL</b> Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (5') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado		<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>Circuito de Aquecimento</b> (10') - Num sistema de circuito os alunos realizam um aquecimento articular - Vão de um pino ao outro realizando exercícios articulares - No regresso realizam passo acelerado tocando no cone e voltando ao pino		
<b>PARTE FINAL</b>		<b>Estafeta com bola 2</b> (15') - Formar 3 equipas, cada uma c/bola - Ao estímulo os alunos saem c/bola, deixam-na no arco e voltam à fila - O 2º aluno só parte quando o 1.º chega à fila e desloca-se ao arco para trazer a bola de volta à fila		
<b>PARTE FINAL</b>		<b>Passar a bola em grupos de 3</b> (10') - Os alunos dispõem-se em grupos de 3 - Realizam os seguintes exercícios: 1. Passar a bola por baixo 2. Passar a bola por cima 3. Passar a bola ressaltando no solo 4. Passar a bola a rolar pelo solo <b>NOTA: Usar bola de Basquetebol</b>		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
Aula 3 (5.ª Feira)	MATERIAL: OBJECTIVO ESPECÍFICO:	DATA: 27/11/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 20/63
<b>PARTE INICIAL</b> Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado		<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>Circuito de obstáculos</b> (15') - Os alunos percorrem o circuito: 1. Salto 1 pé 2 pés + "Rastejar" 2. Saltos laterais nos steps + Agachamentos 3. Saltos em zig-zag + saltos de coelho 4. Sprint		
<b>PARTE FINAL</b>		<b>Exercício 3</b> ( _ ) <b>Passar a bola em grupos de 3</b> (15') - Os alunos dispõem-se em grupos de 3 - Realizam os seguintes exercícios: 1. Passar a bola por baixo 2. Passar a bola por cima 3. Passar a bola ressaltando no solo 4. Passar a bola a rolar pelo solo <b>NOTA: Usar bola medicinal</b>		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		

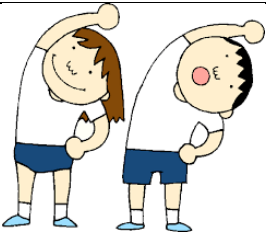
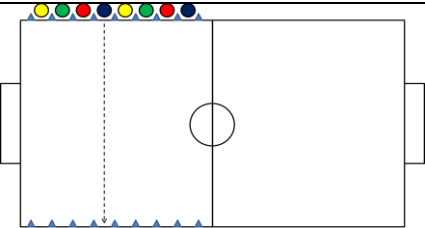
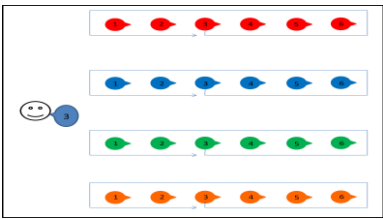
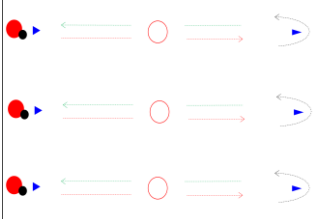


PLANEAMENTO SEMANAL

Aula 1 (3.ª Feira)		MATERIAL: Pinos, arcos, bolas	DATA: 01/12/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 21/63
OBJECTIVO ESPECÍFICO: Resistência, Coordenação.					
PARTE INICIAL		PARTE PRINCIPAL			
<p>Chamada + Instrução Inicial (5')</p> <p><b>Aquecimento</b> (10')</p> <p>- 3 voltas num passo mais calmo</p> <p>- Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho)</p> <p>- 3 voltas num passo mais acelerado</p>	<p><b>Exercício 2</b> (15')</p> <p><b>Gincana</b></p> <p>- Os alunos dividem-se em 3 equipas e realizam o seguinte percurso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprint com bola</li> <li>2. Saltar os arcos de pés juntos</li> <li>3. ziguezague cones tocar</li> <li>4. Colocar bola no arco</li> </ol> <p><u>Variante:</u> criar competição entre os alunos, as duas equipas que perderem têm um castigo (abdominais, flexões, dorsais, etc.)</p>	<p><b>Exercício 3</b> (15')</p> <p><b>Jogo do Lixo</b></p> <p>- Dividir o grupo em 2 equipas</p> <p>- Explicação do jogo aos alunos: enviar o máximo de bolas para o campo da equipa adversária, ganhando a equipa com menos "lixo" no seu campo</p> <p>- A equipa perdedora tem um castigo, sendo transportar a equipa vencedora de um lado para o outro do campo (ao colo, carrinho de mão, etc.)</p>	<p><b>Exercício 4</b> (___')</p>		
					
PARTE FINAL		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			
Aula 3 (5.ª Feira)		MATERIAL:	DATA: 04/12/14	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 22/63
OBJECTIVO ESPECÍFICO: Intervenção dos profissionais da ARS					
PARTE INICIAL		PARTE PRINCIPAL			
<p>Chamada + Instrução Inicial (5')</p> <p>(___')</p>	<p><b>Exercício 2</b> (___')</p>	<p><b>Exercício 3</b> (___')</p>	<p><b>Exercício 4</b> (___')</p>		

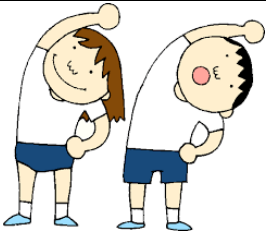
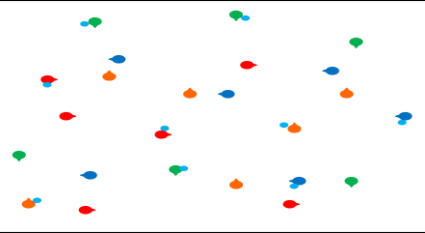
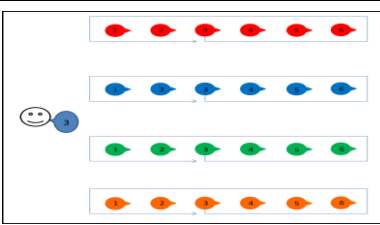
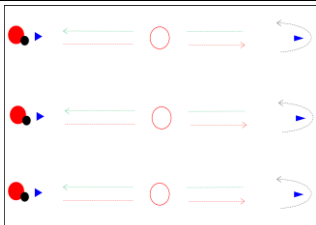
PARTE FINAL		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')	



PLANEAMENTO SEMANAL				
<b>Aula 1</b> (3.ª Feira)	<b>MATERIAL:</b>	<b>DATA:</b> 08/12/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> ___/___
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') Exercício 1 (___')	Exercício 2 (___')	Exercício 3 (___')	Exercício 4 (___')	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> (5.ª Feira)	<b>MATERIAL:</b> pinos, cones, arcos, bolas de Basquetebol	<b>DATA:</b> 11/12/14	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 23/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Velocidade de reação, Agilidade, Coordenação				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (5') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Vai Vem</b> (20') - Os alunos agrupam-se em pares - Um dos alunos do par efetua o exercício e o outro conta o número de percursos efetuados - Seguir os protocolos do <i>Fitnessgram</i>	<b>Corrida dos Números em Linha</b> (10') - Divide-se a turma em grupos - Atribuem-se números aos alunos de cada grupo - Ao estímulo do número chamado, cada um dos alunos com esse número sai da fila, contorna-a e volta a entrar no seu lugar	<b>Estafeta com bola 2</b> (10') - Formar 3 equipas, cada uma c/bola - Ao estímulo os alunos saem c/bola, deixam-na no arco e voltam à fila - O 2º aluno só parte quando o 1.º chega à fila e desloca-se ao arco para trazer a bola de volta à fila	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (5') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, cones, arcos, bolas de Basquetebol, bolas n.º 3 <b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Velocidade de reação, Agilidade, Coordenação	<b>DATA:</b> 15/12/14	<b>HORA:</b> 18H00 - 19H00	<b>Aula N.º:</b> 24/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (5') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Jogo do Apanha - "Bola Quente"</b> (5') - Os alunos dividem-se em 2 grupos com o mesmo número de alunos - Um dos grupos tem bola e o outro não - Os alunos com bola têm por objetivo apanhar um aluno sem bola, tocando-lhe - Ao apanhar o colega, troca a bola com ele	<b>Corrida dos Números em Linha</b> (15') - Divide-se a turma em grupos - Atribuem-se números aos alunos de cada grupo - Ao estímulo do número chamado, cada um dos alunos com esse número sai da fila, contorna-a e volta a entrar no seu lugar	<b>Estafeta com bola 2</b> (15') - Formar 3 equipas, cada uma c/bola - Ao estímulo os alunos saem c/bola, deixam-na no arco e voltam à fila - O 2º aluno só parte quando o 1.º chega à fila e desloca-se ao arco para trazer a bola de volta à fila	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>DATA:</b> / /	<b>HORA:</b> H - H	<b>Aula N.º:</b> /
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Exercício 1</b> ( )	<b>Exercício 2</b> ( )	<b>Exercício 3</b> ( )	<b>Exercício 4</b> ( )	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		

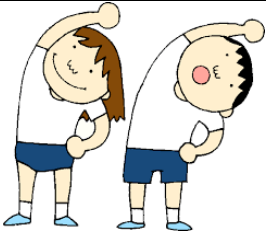
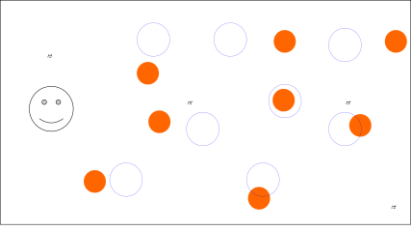
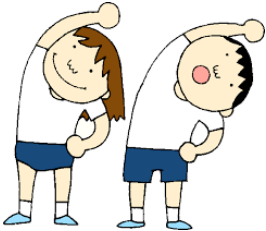
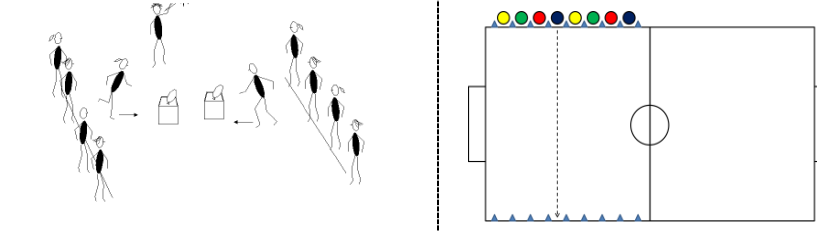


PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> cones/pinos <b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Velocidade, Velocidade de reação, Resistência	<b>DATA:</b> 05/01/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 24/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Os Irmãos Gémeos</b> (10') - Escolhem-se 2 alunos para serem "gémeos", os quais devem tentar juntar-se - Os restantes alunos formam um género de uma barreira, com o objetivo de tentar impedir que os "gémeos" se juntem	<b>Jogo dos Números</b> (10') - Os alunos são divididos em 2 equipas - É atribuído a cada aluno fica um número - Ao estímulo do seu número, o aluno chamado cumpre um percurso e regressa ao seu lugar - Ganha o mais rápido	<b>Jogo das Cores</b> (10') - A turma movimenta-se livremente pelo recinto - Ao estímulo da cor, todos os alunos têm de tocar em algo com essa cor - O último a tocar, tem de dar 2 voltas ao espaço da aula	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, cones <b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência, Velocidade de reação	<b>DATA:</b> 08/01/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 25/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 3 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 3 voltas num passo mais acelerado	<b>Jogo da fila</b> (10') - Os alunos formam uma fila e movimentam-se livremente pelo recinto - Ao estímulo, o último da fila corre até ao primeiro da fila - <u>Variante:</u> Eleger alunos pelo nome; Variar as trajetórias	<b>Tocar nas costas</b> (10') - Os alunos dividem-se em 2 filas - Ficam 2 elementos de fora, que têm como objetivo tentar tocar nas costas do último aluno da fila - Quem o conseguir fazer ganha um ponto	<b>Todos contra um</b> (10') - A turma movimenta-se livremente pelo espaço - Quando a professora chamar um aluno, todos reagem, rapidamente, tentando apanhá-lo o mais rapidamente possível	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

Aula 1 (3.ª Feira)		MATERIAL: arcos, colchões	DATA: 12/01/15	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 26/63
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Velocidade de reação, Flexibilidade					
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5')	<b>Aquecimento</b> (10')	<b>Jogo dos Arcos</b> (10')	<b>Flexibilidade</b> (20')		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 voltas num passo mais calmo</li> <li>- Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho)</li> <li>- 5 voltas num passo mais acelerado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos deslocam-se livremente ao som da música</li> <li>- Estão espalhados pela sala 1 série de arcos, em número inferior ao de alunos presentes na aula</li> <li>- Sempre que a música parar, devem deslocar-se para o arco mais próximo</li> <li>- Em cada série, cada arco ocupado vale 1 ponto e no fim ganha quem tiver mais pontos</li> </ul>	Prof. Catarina		
					
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			
Aula 3 (5.ª Feira)		MATERIAL: arcos, bolas, pinos	DATA: 15/01/15	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 27/63
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Velocidade de Reação, Velocidade, Resistência cardiovascular					
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5')	<b>Aquecimento</b> (10')	<b>Bolas rápidas</b> (10')	<b>Vai e Vem</b> (10')	<b>Exercício 4</b> (10')	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 voltas num passo mais calmo</li> <li>- Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho)</li> <li>- 3 voltas num passo mais acelerado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A turma divide-se em duas equipas e numeram-se os alunos</li> <li>- Ao estímulo do número, o aluno chamado corre para a bola levando-a para o seu campo</li> <li>- Ganha a equipa mais rápida</li> <li>- <u>Variante:</u> adicionar outras bolas, adicionar percurso, etc.</li> </ul>			
					
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			



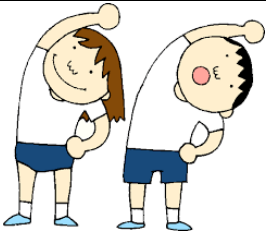
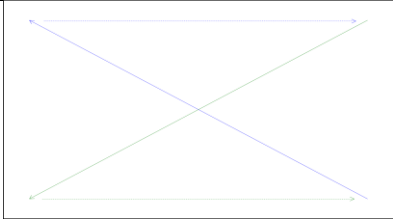
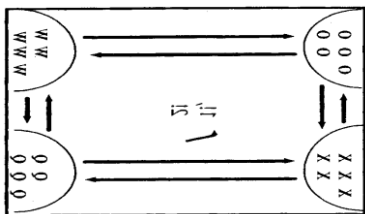
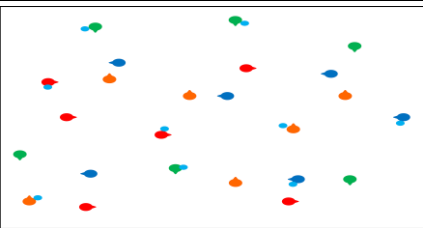
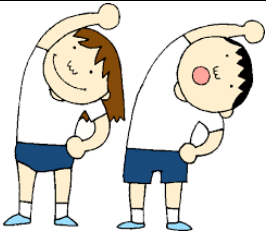
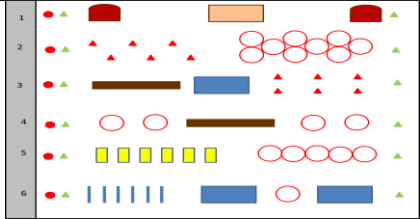
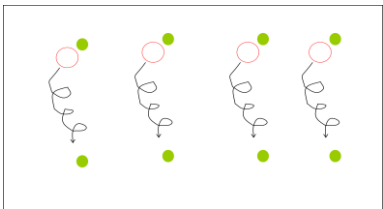


PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> folhas <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Velocidade de reação, Coordenação	<b>DATA:</b> 19/01/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 28/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Jogo dos Estímulos Coloridos 1</b> (10') - Os alunos movimentam-se pelo recinto. - Quando o professor disser uma cor, os alunos reagem de forma adequada: - Vermelho = saltar de um pé p/outro - Azul = pé-coxinho drt - Laranja = pé-coxinho esq - Verde = pés juntos	<b>Jogo da Folha Dobrada</b> (10') - Os alunos movimentam-se ao som da música levando cada um deles 1 folha dobrada em 4 - Quando a música para cada aluno deve desdobrar a sua folha, colocá-la no chão e sentar-se em cima dela - O último a sentar-se soma 1 ponto e quem chegar aos 5 pontos perde	<b>Sol e Lua</b> (10') - Formar 2 grupos c/nomes diferentes -Ao estímulo do nome chamado, os elementos desse grupo têm de apanhar todos os elementos do outro grupo - <b>Variantes:</b> formas de deslocamento ou de partida		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>DATA:</b> 22/01/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 29/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Corrida com bolas</b> (15') - Formar grupos de 2 c/1 bola - Ao estímulo os grupos têm de percorrer o circuito estabelecido, transportando a bola de diferentes formas - Ganha o grupo mais rápido, ou aquele que deixe cair menos vezes a bola	<b>Estações</b> (15') - Formar 6 grupos c/rotação pelos circuitos 1. Subir e descer o <i>step</i> 2. Agachamento (nos arcos) 3. Abdominais ( <i>Fitnessgram</i> ) 4. Subir, lateralizar e descer espaldares 5. Saltar à corda 6. Pé-coxinho + Pés juntos + Corrida			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			

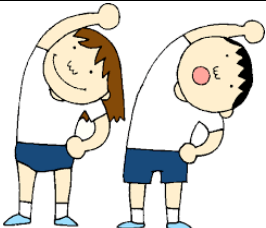
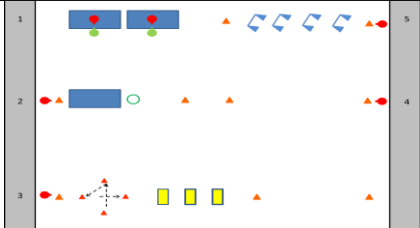
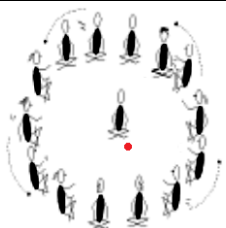
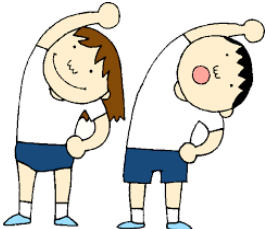

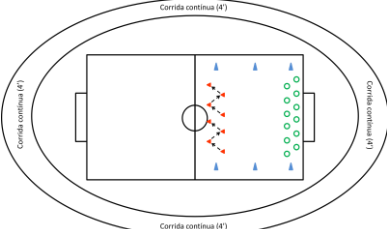


PLANEAMENTO SEMANAL

Aula 1 (3.ª Feira)	MATERIAL:	DATA: 26/01/15	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 30/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Circuito de corrida contínua</b> (10') - Os alunos fazem exercício de corrida contínua à volta do campo - Na diagonal do campo fazem passo acelerado - Variante: realizam 2 diagonais	<b>Jogo das Instruções</b> (10') - Formar 4 grupos, aos cantos da sala - Devem reagir aos <u>estímulos</u> dados: (1) Sair p/a drt (2) Sair p/a esq (3) Sair p/a diagonal (4) Ir ao centro e voltar ao lugar	<b>Jogo do Apanha - "Bola Quente"</b> (10') - Os alunos dividem-se em 2 grupos com o mesmo número de alunos - Um dos grupos tem bola e o outro não - Os alunos com bola têm por objetivo apanhar um aluno sem bola, tocando-lhe - Ao apanhar o colega, troca a bola com ele	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
Aula 3 (5.ª Feira)	MATERIAL:	DATA: 29/01/15	HORA: 19H00 - 20H00	Aula N.º: 31/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Estações/Circuito</b> (20') (1) Saltar o plinto + Passar mesa + Saltar o plinto (2) Tocar nos pinos + 1 pé e 2 pés (3) Multissaltos no banco + Rastejar + Tocar nos pinos (4) Saltar arcos + Volta ao banco + Saltar nos arcos (5) Saltos a pés juntos + Saltos pés alternados (6) Skipping + Rastejar + Saltar no arco + Rastejar	<b>"Roda e entra"</b> (10') - Cada aluno fica c/1 arco, que o vai fazer girar sobre o seu eixo vertical - De seguida vai tentar entrar p/dentro do mesmo, antes dele parar - Variante: Em grupos de 2, um faz o arco girar, p/o colega entrar dentro dele		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		

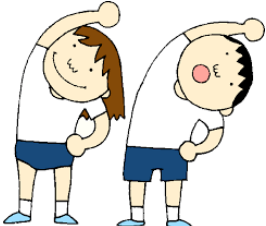
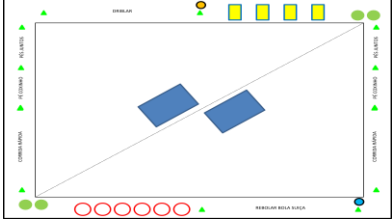

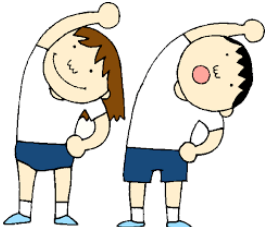
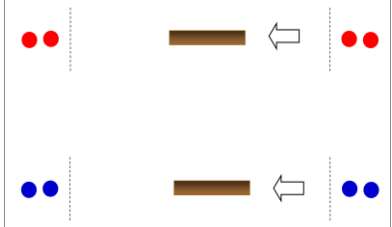
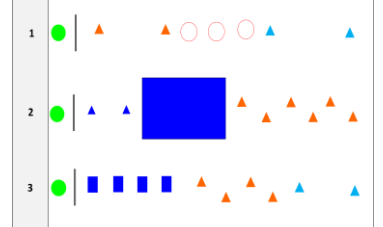


PLANEAMENTO SEMANAL

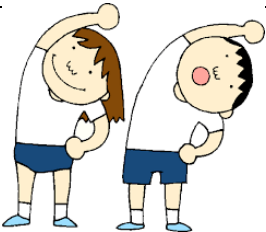
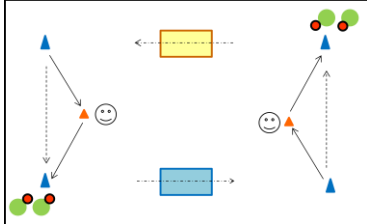
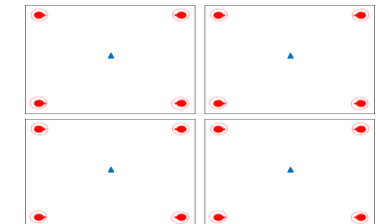
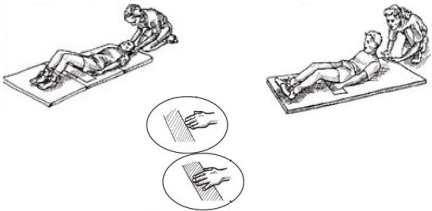
<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> 3 colchões, cones, pinos, 1 arco, 3 steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Força, Agilidade, Velocidade de reação	<b>DATA:</b> 02/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 32/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Multi Estações</b> (20') <b>(1)</b> Abdominais (2 a 2) <b>(2)</b> Rastejar + Saltar + Corrida <b>(3)</b> Coordenação + Saltar steps + Corrida <b>(4)</b> Andar 4 apoios + Corrida <b>(5)</b> Saltar 4 obstáculos	<b>Bola Central</b> (10') - Formar um círculo, c/1 aluno ao centro c/bola, a qual lança a 1 dos alunos do círculo - Quem a recebe apanha-a, coloca-a no local e corre atrás daquele que lhe passou a bola - Enquanto isso o aluno que estava ao centro procurará tocar novamente na bola sem que seja atingido pelo perseguidor		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> cones, pinos, steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Agilidade, Velocidade de reação, Força	<b>DATA:</b> 05/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 33/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Estibordo e Bombordo</b> (10') - Os alunos reagem aos estímulos dados: - "Estibordo": correm para a direita - "Bombordo" - todos correm para a esquerda - "Tubarões na água": sentar no chão elevando os pés "Tregar cordas": imitar o escalar de cordas "O capitão vem aí": parados como estátuas "Homem ao mar": todos se sentam/deitam	<b>Estações de 4'</b> (20') <b>(1)</b> Corrida contínua <b>(2)</b> Saltar os steps <b>(3)</b> 5 Agachamentos + Corrida <b>(4)</b> Tocar nos pinos		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> 4 steps, 4 cones, pinos, 8 arcos, 1 colchão, 2 bolas <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Coordenação, Velocidade de reação	<b>DATA:</b> 09/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 34/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p>Chamada + Instrução Inicial (5')</p> <p><b>Aquecimento</b> (5')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 voltas num passo mais calmo</li> <li>- Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho)</li> <li>- 5 voltas num passo mais acelerado</li> </ul>	<p><b>Circuito duplo</b> (25')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam o seguinte percurso: Saltar 4 steps + Drible de bola de Basquetebol com passe no fim + Saltos a pés juntos + Saltos ao pé coxinho + Corrida rápida + Saltos de um arco para o outro + Rebolar bola Suiça com passe no fim + Rastejar no colchão + Corrida rápida</li> </ul>	<p><b>Bola Central</b> (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar um círculo, c/1 aluno ao centro c/bola, a qual lança a 1 dos alunos do círculo</li> <li>- Quem a recebe apanha-a, coloca-a no local e corre atrás daquele que lhe passou a bola</li> <li>- Enquanto isso o aluno que estava ao centro procurará tocar novamente na bola sem que seja atingido pelo perseguidor</li> </ul>		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> bancos, cones, pinos, 3 arcos, 1 colchão, 6 steps <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Agilidade, Coordenação, Força	<b>DATA:</b> 12/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 35/63
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p>Chamada + Instrução Inicial (5')</p> <p><b>Aquecimento</b> (5')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 voltas num passo mais calmo</li> <li>- Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho)</li> <li>- 5 voltas num passo mais acelerado</li> </ul>	<p><b>Estafeta dos bancos</b> (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar grupos que realizam 1 estafeta</li> <li>- A estafeta é composta por um único obstáculo, que devem subir, atravessar e saltar à saída, com receção equilibrada</li> <li>- <u>Variante:</u> introduzir formas de deslocamento distintas</li> </ul>	<p><b>Estações</b> (25')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar 3 grupos c/rotação pelos circuitos</li> <li>1. Pé-coxinho dt/ esq + Saltos verticais + Sprint</li> <li>2. Salto horizontal + Rastejar + Saltos nos pinos</li> <li>3. Saltar steps + tocar nos pinos + andar de cócoras</li> </ul>		
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL				
<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b>	<b>DATA:</b> 16/02/15	<b>HORA:</b> __H__ - __H__	<b>Aula N.º:</b> __/__/
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b>				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') Aquecimento (10')	<b>Exercício 2</b> (10')	<b>Exercício 3</b> (10')	<b>Exercício 4</b> (10')	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> cones, pinos, colchões, bolas medicinais, arcos	<b>DATA:</b> 19/05/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 36/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Coordenação, Velocidade de reação, Força				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') Aquecimento (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Circuito com bola</b> (10') - Os alunos realizam um circuito simples com bola - A partida é realizada nos cantos assinalados - Os alunos realizam drible e passe seguido de desmarcação, usando uma bola de Basquetebol - Nos percursos de drible têm 2 obstáculos, uma mesa (passar por baixo) e um colchão (rebolar)	<b>Dança dos Arcos</b> (10') - Formar grupos de 4 alunos - Cada aluno fica num arco - Ao estímulo todos se levantam, tocam no cone ao meio e trocam para o arco à direita - <u>Variante 1:</u> 2 estímulos distintos - <u>Variante 2:</u> tornar o exercício contínuo	<b>Força média</b> (10') - Exercícios de força média a pares	
				
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> pinos, cones, bolas medicinais, arcos	<b>DATA:</b> 23/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 37/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Resistência cardiovascular, Força, Velocidade, Agilidade, Coordenação				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Estações - Campeão do Dia</b> (20') (1) Corrida contínua - 2 minutos (2) Suicídio (3) Murros com pesos (4) Tocar nos pinos	<b>"Roda e entra"</b> (10') - Cada aluno fica c/1 arco, que o vai fazer girar sobre o seu eixo vertical - De seguida vai tentar entrar p/dentro do mesmo, antes dele parar - <u>Variante:</u> Em grupos de 2, um faz o arco girar, p/o colega entrar dentro dele		
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b>	<b>DATA:</b> 26/02/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 38/63
<b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Intervenção da ARS com os alunos				
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Chamada + Instrução Inicial (5') ( _ ' )	<b>Exercício 2</b> ( _ ' )	<b>Exercício 3</b> ( _ ' )	<b>Exercício 4</b> ( _ ' )	
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')		



PLANEAMENTO SEMANAL

<b>Aula 1</b> <b>(3.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> arcos, bancos, cordas, pinos, mesa, steps, bolas de Basquetebol <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Força, Coordenação, Resistência, Agilidade	<b>DATA:</b> 02/03/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 39/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Estações</b> (20') - Formar 6 grupos c/rotação pelos circuitos (2') 1. 1 pé + 2 pés 2. <i>Skipping</i> (simples ou duplo) 3. Tocar nos pinos + passar por baixo da mesa 4. Saltar para cima do banco e descer 5. Saltos laterais nos <i>steps</i> 6. "Suicídio"	<b>Trocas de bola em grupos de 3</b> (10') - Os alunos dispõem-se em grupos de 3 - Realizam os seguintes exercícios: 1. Levam a bola ao colega 2. Driblar a até ao colega 3. Driblar até ao centro + Passar 4. Passar a bola + Deslocamento			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			
<b>Aula 3</b> <b>(5.ª Feira)</b>	<b>MATERIAL:</b> Bolas Medicinais, bolas n.º 3, arcos, pinos, cones <b>OBJECTIVO ESPECÍFICO:</b> Agilidade, Resistência, Força	<b>DATA:</b> 05/03/15	<b>HORA:</b> 19H00 - 20H00	<b>Aula N.º:</b> 40/63	
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Chamada + Instrução Inicial (5') <b>Aquecimento</b> (10') - 5 voltas num passo mais calmo - Aquecimento articular dirigido (professora ou aluno mais velho) - 5 voltas num passo mais acelerado	<b>Arruma a casa</b> (15') - Formam-se equipas, que jogam à vez - No campo estão espalhados vários materiais, que devem ser agrupados nos locais definidos - Cada aluno só pode levar um objeto na mão a cada "viagem"	<b>Estafeta com bola medicinal</b> (15') - Os alunos realizam uma estafeta de transporte de bola - Usam uma bola medicinal que têm de entregar na mão do colega - Quando chegarem ao último lugar, esse aluno terá de dar a volta a todo o grupo e reiniciar a estafeta			
<b>PARTE FINAL</b>		Retorno à calma (10') + Instrução Final (5')			