



Agrupamento de escolas de Figueiró dos Vinhos
Marina Gomes 10.D nº10
PAFD

Planificação de uma época desportiva-TURMA

Alunos: 16 alunos

Total do tempo: 405 min

Professor: Marina Gomes

Sexo: 7 Feminino, 9 Masculino

Idades: 13-15

Turma: 9º ano



Dia	Mês	Conteúdos	Objetivos	Local	Total
4	Fevereiro	Futsal	<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento > Treinar a condução da bola > Treinar o toque da bola > Melhorar o drible > Melhorar a finta > Promover um jogo 	Pavilhão	90 min
7			<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento > Treinar a finalização > Promover um jogo 		45 min
11			<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento > Treinar a marcação > Treinar a bola parada > Treinar cabeceamento > Promover um jogo 		90 min
14			<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento 		45 min

			<ul style="list-style-type: none"> > Introdução ao atletismo > Desenvolver a velocidade e a agilidade 		
18	Fevereiro	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento > Aprendizagem da saída do bloco > Treinar os 100 metros > Desenvolver a velocidade 	Exterior	90 min
21			<ul style="list-style-type: none"> > Aquecimento > Triplo salto > Salto em comprimento 		45 min
			Total		405 min