

## AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### **PLANO DE TREINO**

<b>Unidade Temática:</b> Atletismo	<b>Data:</b> 21-02-2014 <b>Hora:</b> 11:00-11:45
<b>Aula n.º:</b> 9	<b>Ano:</b> 9º <b>Turma:</b> C
<b>Local:</b> Escola Secundária	<b>Instalação:</b> Exterior

**Monitor:** Marina Gomes

**RESUMO:** O OBJETIVO DA AULA É DESENVOLVER AS CAPACIDADES, POR ISSO VAI-SE FAZER O TRIPLO SALTO E O SALTO EM CUMPRIMENTO.

**CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA:** A TURMA É FORMADA POR 16 ALUNOS E VAI UM DE CADA VEZ PARA FAZER OS SALTOS.

**LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:** É NECESSÁRIO A CAIXA DE AREIA.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
1	10 min	⇒ Aquecimento corrida continua em redor do pavilhão.	1 aluno de cada vez
1	10 min	⇒ Aprender a maneira para “aterrar” quando se fazem os saltos. Treino.	
1	15min	⇒ Fazer o triplo salto e o salto em comprimento por competição.	
1	5 min	⇒ Alongamentos.	