

## AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### **PLANO DE TREINO**

<b>Unidade Temática:</b> Atletismo	<b>Data:</b> 18-02-2014 <b>Hora:</b> 11:00-12:35
<b>Aula n.º:</b> 7 e 8	<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, E VERIFICAR A RESISTÊNCIA DE CADA UM.

**CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA:** A TURMA É FORMADA POR 16 ALUNOS DISTRIBUÍDOS POR 4 PESSOAS EM CADA CORRIDA.

**LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:** É NECESSÁRIO BLOCOS DE PARTIDA E PISTA DE ATLETISMO.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
1	10 min	⇒ Aquecimento corrida continua em redor do pavilhão.	4 alunos em cada corrida
1	20 min	⇒ Aprender a maneira correta de sair do bloco e técnicas de começo.	
1	15min	⇒ Treinar a corrida dos 100 metros, por competição.	
2	30 min	⇒ Desenvolver a velocidade com corridas...	
2	5 min	⇒ Alongamentos	