

## AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### **PLANO DE TREINO**

<b>Unidade Temática:</b> Atletismo	<b>Data:</b> 14-02-2014 <b>Hora:</b> 11:00-11:45
<b>Aula n.º:</b> 6	<b>Ano:</b> 9º <b>Turma:</b> C
<b>Local:</b> Escola secundária	<b>Instalação:</b> Exterior

**Monitor:** Marina Gomes

**RESUMO:** ESTA AULA TEM COMO OBJECTIVO FAZER A INTRODUÇÃO AO ATLETISMO E DESENVOLVER A VELOCIDADE.

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

**LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO:** PARA ESTES EXERCÍCIOS É NECESSÁRIO PISTAS DE ATLETISMO.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
1	10 min	⇒ Aquecimento corrida continua 5 voltas ao pavilhão.	4 Elementos em cada corrida
1	10 min	⇒ Falar sobre o atletismo melhores técnicas, melhores atletas...	
1	15min	⇒ Fazer corridas com as técnicas aprendidas.	