



## Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

Plano de trabalho		AECS	
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
<p><b>A- Conduzir um arco com gancheta (em alternativa podes usar uma bola e um pau/colher de pau)</b></p> <p><b>B- Correr de forma continua sem parar, a um ritmo regular, um tempo pré-determinado (ex: três a cinco minutos).</b></p>	<p><b>Aquecimento</b> - Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores em simultâneo com os membros superiores. E corrida estática.</p> <p>1º Conduz uma bola com a gancheta (ou objeto de pau) num percurso com mudanças de direção.</p> <p>2º Faz rolar um arco ou uma bola com a mão, conduzindo-o (a) num percurso pré-definido.</p> <p>3º A corrida continua de acordo com a marcação do ritmo marcado pelo professor/adulto ao som de palmas ou de uma pandeireta.</p> <p>4º Corrida com “maquinista” (adulto ou criança) num percurso variado (em círculo, em oito, em curva e contra curva...) num total de dois minutos com trinta segundos de repouso ( a andar) após trinta segundos de corrida (aproveitar o intervalo a andar para trocar de “maquinista”).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade massiva (coletiva-com outras crianças) em concurso Individual ou integrado num circuito.</li><li>• Atividade massiva em concurso Individual.</li><li>• Grupos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fato de treino e ténis</li><li>• Bolas</li><li>• Arcos</li><li>• Ganchetas (pau ou colher de pau)</li></ul>

	<p>5º Corrida de precisão em percurso pré-definido, marcar quatro zonas distanciadas entre si pela mesma distância e definir um período de tempo...(longo) para os alunos passarem de uma zona para outra; utilizar um sinal sonoro (apito, voz, palmas) para orientar os alunos relativamente ao momento em que se devem encontrar nas zonas. Nota: Esta atividade deve ser feita na rua. Em casa pode ser feita à volta de uma mesa, por exemplo.</p> <p>6º Igual ao anterior, utilizando apenas duas zonas.</p> <p>Atividade aconselhável ao ar livre.</p> <p>7º- Corrida num percurso definido num total de cinco minutos com um minuto de repouso a andar após um minuto de corrida.</p> <p>8º- Igual ao anterior, com dois minutos de corrida intercalado com um minuto a andar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade massiva em concurso Individual.</li>   <li>• Atividade massiva em concurso Individual.</li>   <li>• Atividade massiva em concurso Individual.</li>   <li>• Atividade massiva em concurso Individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinos ou outros objetos que sirvam de marcas</li> </ul>
--	--	--	--

Prof. Jonas Fernandes