

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Plano de trabalho		AECS	
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
A- Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona de caixa de saltos ou em colchão fixo (receção a dois pés)	Aquecimento Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores e membros superiores. Tocar com as palmas das mãos no chão e saltar o mais alto possível, correr no mesmo sítio com a máxima velocidade possível. 1º Saltos sucessivos, a um pé e receção com o outro. 2º Saltar na passada sobre cordas ou colchões transversais - podem ser substituídos por outros objetos a tua escolha. Chamada a um pé e receção com o outro. 3º Saltar na passada sobre zonas delimitadas por cordas ou pelos objetos à tua escolha, realizando o último salto mais amplo. 4º Saltar com chamada a um pé no num plano elevado, (direito e esquerdo) e receção a pés juntos num colchão ou num tapete.	- Concurso individual - Concurso com equipas (outros participantes)	- Fato de treino e ténis - Obstáculos diversificados - Cordas - Colchões