



Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Plano de trabalho		AECS	
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
A. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com Toques de Raquete, e com e sem ressalto, da bola no chão.	<p>- 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.</p> <p>1º Equilibrar uma bola de espuma numa raquete, parado e a andar (para a frente, para trás e para os lados).</p> <p>2º Executar toques de raquete alternados, com ressalto da bola no solo.</p> <p>3º Executar toques sucessivos de raquete, mantendo a bola no ar.</p> <p>4º Após ressalto da bola de espuma no solo, executar batimento da bola com uma raquete em direção a uma parede ou a um alvo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Circuito à tua escolha• Podes criar uma gincana• Tenta fazer tu próprio os teus recordes pessoais.	<ul style="list-style-type: none">• Fato de treino e ténis• Raquete• Bola de espuma• Pinos ou materiais a tua escolha

Professor: Jonas Fernandes

Associação de Pais e Encarregados de Educação do
Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago