



ANO LETIVO 2019/2020

TURMA: 3°C

DISCIPLINA: Opcert Voleibol e PAP

Caros alunos,  
de forma a darmos continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver e, conseqüentemente, à nossa aprendizagem, segue tarefas a realizar.

Portem-se bem e fiquem em casa.

Beijinhos, abraços e bom trabalho

O Professor Helder Costa

(qualquer dúvida – [heldercostaaveos@gmail.com](mailto:heldercostaaveos@gmail.com) )

| Semana           | TAREFAS   | AUTOAVALIAÇÃO |                |              | OBSERVAÇÕES |
|------------------|---|---------------|----------------|--------------|-------------|
|                  |   | realizei      | Realizei parte | Não realizei |             |
| 16 a 20 de março | <p>Opcert Voleibol e PAP</p> <p>Com o objetivo de compensar as aulas que estão suspensas segue a proposta de trabalho que deverá ser realizada por TODOS. Se alguém não a realizar as aulas não poderão ser contabilizadas como dadas.</p> <p>Cada aluno deve elaborar 2 planos de treino de voleibol, sendo que 1 deve ter como objetivo o treino da força e o outro o treino de velocidade (NO VOLEIBOL ;)).</p> <p>Não se esqueçam das fazes de aquecimento adequadas ao plano de treino, bem como todos os conhecimentos que adquiriram ao longo do curso.</p> <p>Os planos de treino terão de me ser enviados até 27 de março.</p> <p><b>Em relação à PAP, peço ao Ricardo e ao Tomás Rodrigues que me enviem o que estão a pensar realizar, para vermos o que se pode ir adiantando</b></p> |               |                |              |             |