

A identificação de talentos e a sua iniciação no ténis-de-mesa – Da teoria à prática.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Catarina Ramos Ferreira

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2023

A identificação de talentos e a sua iniciação no ténis-de-mesa – Da teoria à prática.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Catarina Ramos Ferreira

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO

Duarte Filipe Jesus Sousa



Departamento de Educação Física e Desporto

A identificação de talentos e a sua iniciação no ténis de mesa – da teoria à prática.

Relatório de Estágio para a obtenção do grau de mestre em

Atividade Física e Desporto

apresentado à Universidade da Madeira.

Aluno
2021821

Catarina Ramos Ferreira

Orientador

Professor Doutor Duarte Filipe Jesus Sousa

Supervisão

Professor Doutor António Antunes
Funchal, Junho de 2023

Agradecimentos

Num momento final e determinante de mais uma etapa da minha formação, houve a imprescindível colaboração e apoio de várias pessoas, a quem agradeço e presto a minha homenagem:

Ao Professor Doutor Duarte Sousa, pelo seu conhecimento e pelos seus conselhos, demonstrando sempre uma disponibilidade assinalável, permitindo desta forma tornar este trabalho numa realidade.

Aos meus amigos, pela paciência demonstrada e compreensão que tiveram ao longo deste percurso e pelo seu total apoio. Sem eles esta fase dificilmente teria sido concluída.

À instituição Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol e à sua equipa técnica, em especial ao treinador de iniciação e amigo Miguel Silva, pela grande partilha de conhecimento, ao Professor Doutor Ricardo Faria, por toda a sua disponibilidade e ao Professor Doutor António Antunes pelo acompanhamento e supervisão.

A todos vós, o meu muito obrigado!

Índice

Agradecimentos	2
Índice de Figuras.....	4
Índice de Tabelas	5
Resumo	6
Abstract	8
Résumé	10
Abreviaturas mais utilizadas	14
Objetivos.....	17
Macro-contexto (Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol).....	18
Revisão de Literatura.....	19
Importância das habilidades motoras para a captação de talentos	19
Artigo 1	22
Artigo 2	25
Conclusão	27
Projeto <i>S4S</i>	28
Plano de aula <i>S4S</i>	30
Iniciação ao Tênis de Mesa nas escolas / Bateria de exercícios	32
Iniciação do tenis de mesa no clube / Principais gestos técnicos	38
Conclusões e perspetivas de futuro	46
Referências bibliográficas	48
Apêndices.....	52
Apêndice I – EB1/PEC da Ponta do Sol 2º Ano - A	53
Apêndice II - EB1/PEC da Ponta do Sol 2º Ano – B	84
Apêndice III – EB1/PEC da Ponta do Sol 4º Ano	117
Apêndice IV – EB1/PE Carvalhal e Carreira 2º Ano	146
Apêndice V – EB1/PE do Lombo dos Canhas 3º ano	179
Apêndice VI – EB1/PE do Lombo dos Canhas 4º ano	196
Apêndice VII – Poster Realizado para o Seminário Desporto e Ciência	212
Apêndice VIII – Certificado Seminário Desporto e Ciência	214

Índice de Figuras

Figura 1- Folha de Assiduidade	30
Figura 2- Unidade de Treino S4Sconcl	31
Figura 3- Pega Clássica	32
Figura 4- Equilibrar a bola sem movimento (Direita)	32
Figura 5- Equilibrar a bola sem movimento (esquerda)	33
Figura 6- Circuito bandeja direita	33
Figura 7- Circuito Saltitar Direita	34
Figura 8- Circuito Saltitar Esquerda/Direita	34
Figura 9- Lançar a bola contra alvos (Direita)	35
Figura 10- Lançar a bola contra alvo (Esquerda)	35
Figura 11- Jogo Frente a Frente sem obstáculo	36
Figura 12- Jogo Frente a Frente com obstáculos	36
Figura 13- Exercícios variados em mesa improvisada	37
Figura 14- Exercícios em mesa (jogos de pares)	37
Figura 15- Técnica Base	38
Figura 16- Posição da Raquete	38
Figura 17- Batimento de Direita	39
Figura 18- Batimento de Esquerda	39
Figura 19- Corte de Esquerda	40
Figura 20- Corte de Direita	40
Figura 21- Topsin de Direita	41
Figura 22- Topsin de Esquerda	41
Figura 23- Bloco de Direita	42
Figura 24- Bloco de Esquerda	42
Figura 25- Smash	43
Figura 26- Serviço Lateral de Esquerda	43
Figura 27- Serviço Lateral de Direita	44
Figura 28 - Serviço Martelo	44
Figura 29- Deslocamento	45

Índice de Tabelas

Tabela 1- Level scale	22
Tabela 2- Validação Prognóstica das Habilidades	23
Tabela 3- Percentagem de alta e baixa performance	24

Resumo

As habilidades motoras constituem um bom preditor de jovens com talento que podem vir a ter sucesso futuro. Assim é importante verificar quais as habilidades mais consistentes entre cada desporto para evitar o desperdício de talento e poder fazer-se uma boa recomendação do desporto para as crianças. Neste estudo, a modalidade em questão é o ténis de mesa.

Há que realçar que crianças talentosas podem ser indivíduos que tenham uma aprendizagem rápida, daí ser importante verificar a aquisição das habilidades por parte do treino como fator de predição de talento.

O objetivo do trabalho desenvolvido ao longo do estágio consistiu em compreender as principais características para considerar a criança um talento jovem e de perceber de que forma é feito o seu desenvolvimento através do treino de iniciação.

Parte do estágio decorreu no projeto S4S (*Sports for Students*) liderado pelo CTM Ponta do Sol - identificação do talento entre crianças do ensino primário tendo como base a revisão de literatura feita – e parte no Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol – treino de iniciação ao ténis de mesa.

Através da literatura, da reflexão pessoal e da experiência adquirida enquanto mesatenista, procurou-se refletir e identificar as características e as qualidades da modalidade. Evitando assim o desperdício de talento e poder desenvolver um talento de forma a chegar ao sucesso.

Realizou-se uma pesquisa acerca das qualidades inerentes ao jovem mesa tenista. De acordo com os resultados as habilidades motoras específicas da modalidade foram as flexões, salto lateral entre outras. Habilidades como a velocidade ao driblar, mirar no alvo e a coordenação olho/mão abrangem a manipulação de objetos durante o controle de uma bola. Essas características são mais semelhantes aos exercícios realizados durante o treino específico do ténis de mesa.

O impacto desta informação levou a que se tentasse criar e aplicar um conjunto de

exercícios que pudessem melhorar a captação de talentos. Foi também nosso objetivo a melhoria do treino específico de iniciação, e a orientação para os princípios de treino adotar. Desta forma, tentou-se apresentar uma proposta metodológica baseada na aprendizagem e desenvolvimento das capacidades dos jovens atletas.

Palavras-chave: Ténis de Mesa – Talento – Habilidades Motoras – Treino Específico de Iniciação.

Abstract

Motor skills are a good predictor of talented young people who may have future success. Therefore, it is important to check which skills are most consistent between each sport to avoid wasting talent and be able to make a good recommendation for the sport for children. In this study, the sport in question is table tennis.

It should be noted that talented children can be individuals who learn quickly, which is why it is important to verify the acquisition of skills through training as a factor in predicting talent.

The objective of the work carried out throughout the internship was to understand the main characteristics to consider the child a young talent and to understand how their development is carried out through initiation training.

Part of the internship took place in the S4S (Sports for Students) project led by CTM Ponta do Sol - identification of talent among primary school children based on the literature review carried out - and part in the Ponta do Sol Table Tennis Club - training introduction to table tennis.

Through literature, personal reflection and the experience acquired as a table tennis player, we sought to reflect and identify the characteristics and qualities of the sport. This avoids wasting talent and being able to develop talent in order to achieve success.

Research was carried out on the qualities inherent to young table tennis players. According to the results, the specific motor skills of the modality were push-ups, side jumping, among others. Skills such as dribbling speed, aiming at the target and eye/hand coordination encompass the manipulation of objects while controlling a ball. These characteristics are more similar to the exercises performed during specific table tennis training.

The impact of this information led to attempts to create and apply a set of exercises that could improve talent acquisition. It was also our objective to improve specific initiation training and provide guidance on the training principles to adopt. In this way, an attempt

was made to present a methodological proposal based on learning and developing the capabilities of young athletes.

Keywords: Table Tennis – Talent – Motor Skills – Specific Initiation Training.

Résumé

Les capacités motrices sont un bon indicateur de la réussite future des jeunes talentueux. Il est donc important de vérifier quelles compétences sont les plus cohérentes entre chaque sport pour éviter de gaspiller des talents et pouvoir faire une bonne recommandation pour le sport destiné aux enfants. Dans cette étude, le sport concerné est le tennis de table.

Il convient de noter que les enfants talentueux peuvent être des individus qui apprennent rapidement, c'est pourquoi il est important de vérifier l'acquisition de compétences par la formation comme facteur de prédiction du talent.

L'objectif du travail réalisé tout au long du stage était d'en comprendre les principales caractéristiques pour considérer l'enfant comme un jeune talent et de comprendre comment s'effectue son développement à travers une formation d'initiation.

Une partie du stage s'est déroulée dans le cadre du projet S4S (Sports for Students) mené par le CTM Ponta do Sol - identification des talents parmi les enfants du primaire sur la base de la revue de littérature réalisée - et une partie au sein du Club de Tennis de Table de Ponta do Sol - introduction à la formation. au tennis de table.

À travers la littérature, la réflexion personnelle et l'expérience acquise en tant que joueur de tennis de table, nous avons cherché à refléter et à identifier les caractéristiques et les qualités de ce sport. Cela évite de gaspiller des talents et de pouvoir les développer pour réussir.

Des recherches ont été menées sur les qualités inhérentes aux jeunes pongistes. Selon les résultats, les habiletés motrices spécifiques de la modalité étaient les pompes, les sauts latéraux, entre autres. Des compétences telles que la vitesse de dribble, la visée vers la cible et la coordination œil/main englobent la manipulation d'objets tout en contrôlant un ballon. Ces caractéristiques se rapprochent davantage des exercices réalisés lors d'entraînements spécifiques au tennis de table.

L'impact de ces informations a conduit à des tentatives de création et d'application d'un

ensemble d'exercices susceptibles d'améliorer l'acquisition de talents. Notre objectif était également d'améliorer les formations spécifiques d'initiation, et de fournir des orientations sur les principes de formation à adopter. De cette manière, on a tenté de présenter une proposition méthodologique basée sur l'apprentissage et le développement des capacités des jeunes athlètes.

Mots clés : Tennis de Table – Talent – Motricité – Entraînement Initiation Spécifique.

Resumen

Las habilidades motoras son un buen predictor de jóvenes talentosos que pueden tener éxito en el futuro. Por ello, es importante comprobar qué habilidades son más consistentes entre cada deporte para no desperdiciar talento y poder hacer una buena recomendación del deporte para los niños. En este estudio, el deporte en cuestión es el tenis de mesa.

Cabe señalar que los niños talentosos pueden ser individuos que aprenden rápidamente, por lo que es importante verificar la adquisición de habilidades a través de la formación como factor de predicción del talento.

El objetivo del trabajo realizado a lo largo de la pasantía fue comprender las principales características para considerar al niño un joven talento y comprender cómo se lleva a cabo su desarrollo a través de la formación de iniciación.

Parte de la pasantía se desarrolló en el proyecto S4S (Deportes para Estudiantes) liderado por el CTM Ponta do Sol - identificación de talentos entre niños de primaria a partir de la revisión bibliográfica realizada - y parte en el Club de Tenis de Mesa Ponta do Sol - introducción a la formación al tenis de mesa.

A través de la literatura, la reflexión personal y la experiencia adquirida como jugadora de tenis de mesa, buscamos reflexionar e identificar las características y cualidades del deporte. Esto evita desperdiciar talento y poder desarrollarlo para alcanzar el éxito.

Se llevaron a cabo investigaciones sobre las cualidades inherentes a los jóvenes jugadores de tenis de mesa. Según los resultados, las habilidades motoras específicas de la modalidad fueron flexiones, saltos laterales, entre otras. Habilidades como la velocidad de regate, apuntar al objetivo y la coordinación ojo/mano abarcan la manipulación de objetos mientras se controla el balón. Estas características son más similares a los ejercicios realizados durante el entrenamiento específico de tenis de mesa.

El impacto de esta información llevó a intentar crear y aplicar una serie de ejercicios que podrían mejorar la adquisición de talento. También era nuestro objetivo mejorar la formación específica de iniciación y proporcionar orientación sobre los principios formativos a adoptar. De esta manera se intentó presentar una propuesta metodológica basada en el aprendizaje y desarrollo de las

capacidades de los jóvenes deportistas.

Palabras clave: Tenis de Mesa – Talento – Motricidad – Entrenamientos Específicos de Iniciación.

Abreviaturas mais utilizadas

CTM Ponta do Sol – Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

S4S – Sports 4 Students

Introdução

O grande desenvolvimento das Ciências do Desporto que tem sido observado nestes últimos anos, tem sido de máxima importância para a constituição da base científica atual, nomeadamente, no que se refere às metodologias do treino.

A contínua prática ou participação desportiva, aliada a uma formação superior dos técnicos do desporto, tem tido o seu contributo no desenvolvimento e reestruturação dos processos metodológicos, demonstrando a relevância da ligação que existe entre a prática e a teoria.

A deteção de talentos no ténis de mesa é um processo multifacetado que envolve identificação precoce, desenvolvimento técnico e mental, e suporte contínuo ao longo da carreira desportiva. Os talentos emergentes geralmente são descobertos por meio de programas de base e competições locais, onde habilidades naturais como agilidade, coordenação e reflexos são observadas.

Este estágio pretende retratar esse elo entre o suporte teórico, realizado através da revisão de literatura, e a prática desportiva efetuada pela estagiária, como jogadora, bem como, a experiência como treinadora da modalidade.

O contacto com os vários treinadores, aliado às suas diferentes metodologias e o aperfeiçoamento do conhecimento científico que tem sido desenvolvido, quer na licenciatura quer no mestrado, constitui uma mais-valia nesta área desportiva específica.

Este trabalho foi realizado no âmbito do estágio e consistiu tanto no acompanhamento do *S4S* no contexto escolar, como junto da iniciação na secção de Ténis de Mesa ao de uma época desportiva no CTM Ponta do Sol.

Ações e Tarefas do Estágio

O estágio compreendeu diferentes ações e tarefas:

1º - Inclusão da estagiária, Catarina Ramos Ferreira, no departamento de Tênis de Mesa do *CTM Ponta do Sol* e no projeto *S4S*. Agendou-se o início do Estágio para o dia 3 de Outubro de 2022 e o encerramento no dia 23 de Junho de 2023.

2º - Acompanhamento ativo no processo de identificação de jovens com talento através da observação nos exercícios selecionados pela estagiária e no treino específico para a iniciação ao ténis de mesa.

3º - Através de uma revisão de literatura, perceber quais as características a considerar nas crianças com maior predisposição no ténis de mesa.

4º - Comunicação entre a estagiária e os treinadores, relativamente à organização do treino e sobre o desenvolvimento dos atletas ao longo da época.

5º - Aprofundar os conhecimentos sobre a metodologia do treino desportivo na iniciação do ténis de mesa.

Objetivos

Os objetivos gerais consistiram em aumentar o conhecimento sobre as qualidades das crianças consideradas talentosas, melhorar o processo de treino específico dos mesatenistas e propor uma bateria de exercícios de treino.

Para isso foram definidos os correspondentes objetivos específicos:

- Identificar e caracterizar talentos na modalidade de Ténis de Mesa com recurso a bibliografia;
- Observar os comportamentos adotados durante os exercícios propostos;
- Analisar e caracterizar os conteúdos específicos do treino de iniciação no clube
- Desenvolver, aplicar e testar uma bateria de exercícios essenciais ao treino;
- Orientar os atletas durante os treinos e competições.
- Analisar e avaliar o seu comportamento e perceber a influência da bateria de exercícios.

No estágio, pretende-se analisar todas as crianças que frequentam uma aula extracurricular dada através do *S4S*. Esta análise procura observar e identificar as Habilidades Motoras dominantes, bem como a transferência de movimentos.

Após essa análise, é elaborada uma lista dos melhores atletas com o intuito de serem integrados na época desportiva do ano seguinte.

Outro aspeto do estágio é desenvolver e organizar os treinos realizados em conjunto com o treinador principal. O objetivo seria ensinar os gestos técnicos e criar exercícios de consolidação da aprendizagem, que promovessem a preparação das crianças para a competição.

No final do estágio pretende-se efetuar uma reflexão pessoal e crítica de toda a atividade, retirando conclusões e ensinamentos para novas possíveis orientações metodológicas na modalidade.

Macro-contexto (Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol)

O estágio foi realizado no âmbito do ténis de mesa, tendo como principal tarefa o desenvolvimento dos talentos dos atletas mais jovens identificados em anos anteriores pelo projeto S4S (*Sports 4 Students*) integrado no clube. Para além disso o estágio também incidiu no desenvolvimento de aulas extracurriculares do projeto S4S como método de seleção de jovens desportistas.

Em 14 de Setembro de 1995 foi fundado o CTM Ponta do Sol. É um clube desportivo que desenvolve a sua atividade no concelho da ponta do Sol, na Região Autónoma da Madeira. Inicialmente apenas com o propósito de desenvolver a modalidade de ténis de mesa, rapidamente apostou noutras modalidades individuais tais como a patinagem de velocidade, ginástica de trampolins, ténis de campo e ginástica para todos. O ano de 2023 começa para este clube com a introdução de novas modalidades – o rali e a orientação.

A secção do Ténis-de-mesa divide-se em duas secções. Uma secção que contempla atletas federados que já se destacaram dos atletas de formação, tendo como treinador principal o Professor Ricardo Faria. A outra secção, incide nos iniciantes na modalidade, bem como os que ainda estão em fase de desenvolvimento e de aprendizagem. Esta secção tem como equipa técnica os treinadores Miguel Silva, a Fabiana Faria e, durante esta época, eu própria, no desenvolvimento do estágio.

O CTM Ponta do Sol não pode fugir à localização geográfica. Ao longo dos anos, alguns dos seus atletas abandonaram prematuramente a atividade, em virtude de saírem da Madeira (alguns porque emigraram) e outros para frequência da universidade em Portugal continental. O CTM Ponta do Sol tem crescido de forma sustentável, nunca descurando a vertente social.

Revisão de Literatura

Importância das habilidades motoras para a captação de talentos

Habilidades motoras especializadas são padrões motores fundamentais maduros, que foram refinados e combinados para formar habilidades desportivas e outras habilidades motoras específicas e complexas (Gallahue e Ozmun, 2005).

Durand-Bush e Salmela (2001) observaram que os programas de identificação de talento têm a capacidade de reconhecer atletas talentosos precocemente, o que ajuda a concentrar o financiamento e as oportunidades de treino em atletas com maior potencial de sucesso. A forma como alguém distingue o talento e a habilidade é importante (Wattie & Baker, 2017), geralmente refletindo a perspectiva desse indivíduo sobre se o desempenho excepcional é resultado de fatores biológicos ou geneticamente limitados ou o produto final da experiência aprendizagem.

Em muitos casos atletas jovens são frequentemente selecionados com base em vantagens no crescimento físico e maturação, bem como nos benefícios de desempenho conferidos pelo maior tamanho. No entanto, ao longo do tempo, o desempenho que surge devido ao maior crescimento físico e maturação não são necessariamente iguais a “talento” (Abbott A, Button C, Pepping GJ, Collins D., 2005 Wattie N, Cobley S, Baker J., 2008).

Para Brown (2002), o talento é como uma "habilidade especial e natural" e uma "capacidade de realização ou sucesso". Por outro lado, Howe M, Davidson J, Sloboda J., (1998) afirmam que é a probabilidade de se tornar excepcionalmente competente em certos campos com ou sem presença de atributos inatos designados como talentos ou dons. Gagné (2011) descreveu o talento como o excelente domínio de habilidades sistematicamente desenvolvidas, chamadas competências, em pelo menos um campo da atividade humana em um grau que coloca uma pessoa pelo menos entre os 10% melhores de colegas de idade que são ou foram ativos nessa área.

Há uma variação considerável nas definições de talento, desde o foco em habilidades inatas até resultados resultantes de treino e experiência.

A própria natureza da identificação de talentos no desporto é centrada na medição e subsequente comparação de características que contribuem para o desempenho específico do desporto em questão. Como um método de filtrar indivíduos menos talentosos, os pesquisadores geralmente comparam diferentes faixas etárias e níveis de habilidade. Esse tipo de metodologia está fortemente enraizado em suposições de que características importantes do sucesso futuro podem ser extrapoladas a partir do desempenho dos indivíduos num determinado momento (Davids & Baker, 2007). Essa maneira de pensar, implica que o talento é estático, pois ignora muitas variáveis importantes, como maturidade e efeitos relativos da idade (Wattie & Baker, 2015).

É importante ressaltar que, como a idade cronológica e a maturidade biológica raramente progridem na mesma proporção, as crianças podem ser auxiliadas ou prejudicadas em testes de desempenho, especialmente quando comparadas com as normas de idade cronológica (Malina, et al. 2012; Matthys et al., 2013).

Para atingir o nível de desempenho dos melhores atletas do mundo, as gerações futuras devem ser educadas e treinadas de maneira ideal nos desportos. Nesse processo, a busca por talentos do ténis de mesa pode ser vista como uma etapa fundamental.

Alguns programas de desenvolvimento de talentos de longo prazo usam testes motores como parte de uma campanha de triagem de talentos para avaliar os perfis de características de jovens atletas (Hohmann, Siener, & He, 2018; Pion, 2015).

Numa segunda etapa, com base no nível individual de competências e habilidades, é dada a cada participante uma recomendação pessoal para um determinado desporto que melhor se adapte às características e ao desempenho do atleta (Pion, 2015).

Como muitos desportos, inclusive o ténis de mesa, são acompanhados de alto nível técnico, de coordenação e exigências táticas que precisam ser desenvolvidas desde o início, muitos programas de busca de talentos começam nas escolas primárias.

Por um lado, o reconhecimento precoce de talentos anda de mãos dadas com uma possível entrada precoce em um desporto adequado e, segundo Doherty, S.A. P., Martinent, G., Martindale, A., & Faber, I. R., (2018), também há uma chance maior de competir em

competições profissionais por maior número de anos de treino.

Por outro lado, alguns desportos exigem um início muito precoce, já que a idade na competição também é muito jovem.

Hohmann e Seidel (2003) apontam para que as recomendações desportivas possam levar a uma maior qualidade global nos clubes desportivos. Isso pode ser explicado pelo facto de os talentos não serem desperdiçados numa modalidade que não é adequado para os próprios, podendo assim desenvolver as suas qualidades precocemente na modalidade mais adequada (Pion, 2015).

Às vezes é difícil fazer uma recomendação confiável de ténis de mesa como parte dos programas de identificação de talentos. O ténis-de-mesa é caracterizado por um excelente controlo motor, que engloba a perceção de habilidades motoras e a coordenação, *footwork* rápido, timing, bem como habilidades antecipatórias e cognitivas. Um grande número desses fatores não pode ser avaliado adequadamente pelos testes motores usuais (Bös & Schlenker, 2016).

Artigo 1

Siener, M., Hohmann, A. Talent orientation: the impact of motor abilities on future success in table tennis. *Ger J Exerc Sport Res* 49, 232–243 (2019).

O objetivo deste estudo foi avaliar a validade prognóstica da orientação de talentos tendo como exemplo o ténis-de-mesa. Assim foi levantada a hipótese de que os atletas que tiveram melhor desempenho nos testes iniciais e receberam uma pontuação mais alta de recomendação do ténis de mesa deveriam, 4 a 9 anos depois (U13 a U17), jogar em um nível de competição comparativamente mais alto do que os atletas com pontuações mais baixas nos testes.

Tabela 1- Level scale

Table 1 Four-level scale recording the participants' sport-specific competition results of the FMC participants taking part in official table tennis competitions in the age groups of U13 to U17 (N= 225)		
Four-level scale of the U13 to U17 age groups' competition results		
Level 1	N= 62	Holder of an official club license
Level 2	N= 96	Competition participation at the local level ^a ("Kreisebene")
Level 3	N= 44	Competition participation at the regional level ^a ("Stadtmeister" or "Kreismeister")
Level 4	N= 23	Competition participation at the national level ^a ("Bezirksmeister," "Gaumeister," finals of "Landesmeisterschaft," or even higher)

^aTerm is based on the highest participating performance class

Tabela 2- Validação Prognóstica das Habilidades

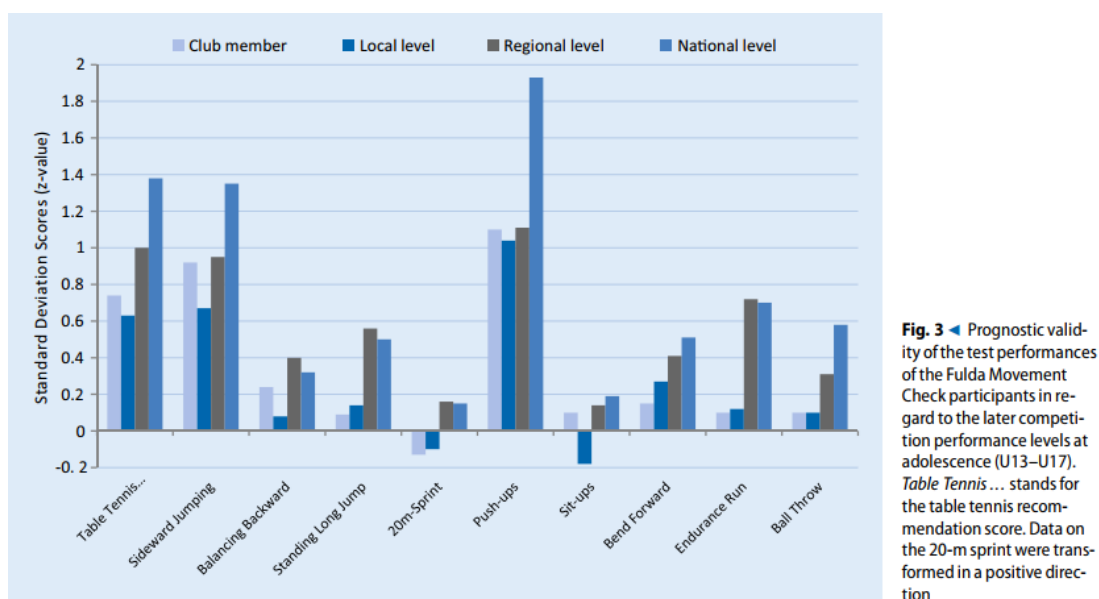


Fig. 3 ◀ Prognostic validity of the test performances of the Fulda Movement Check participants in regard to the later competition performance levels at adolescence (U13–U17). Table Tennis ... stands for the table tennis recommendation score. Data on the 20-m sprint were transformed in a positive direction

A comparação dos quatro grupos de mesa-tenistas (Fig. 3) mostra que o grupo mais alto, representando o nível nacional, pontua melhor em cinco dos nove testes. Esse aumento de desempenho não pôde ser detetado apenas no equilíbrio para trás, sprint, salto em distância e corrida de resistência. Dentro dos grupos de mesatenistas, o teste estatístico ANOVA demonstrou diferenças significativas ($p < 0,05$) em abdominais, salto em distância, flexões e corrida de resistência. Nas flexões de braço, o teste *post hoc* (Bonferroni; $p < 0,05$) apontou que existem diferenças grupais significativas entre o grupo quatro (nível nacional) e todos os outros grupos. Na corrida de resistência, o teste *Dunnett T3* (Levene; $p = 0,41$) também mostra diferenças significativas entre os grupos inferior e superior (níveis: 1–3; 1–4; 2–3; 2–4).

As probabilidades podem ser uma maneira eficaz de descobrir quais testes fornecem uma boa previsão do sucesso futuro de jovens atletas. O objetivo deste estudo é usar as probabilidades para determinar se um atleta com uma boa pontuação em um dos nove testes iniciais tem maior chance de alcançar o nível nacional (nível 4) na adolescência em comparação com um atleta com um teste inferior pontuação. Para cada teste, foi analisado a probabilidade de atingir o nível nacional no limite de um valor z acima de 1,0. Por exemplo, considerando o teste de arremesso de bola, um em cada cinco alunos com z-score maior que 1,0 atingiu o nível de competição 4, enquanto apenas um em onze alunos com z-score menor que 1,0 jogou nesta liga. A chance de um aluno bom arremessador chegar ao nível nacional é, portanto, mais que o dobro (OR= 2,4) do que a chance de um

aluno menos talentoso.

Tabela 3- Percentagem de alta e baixa performance

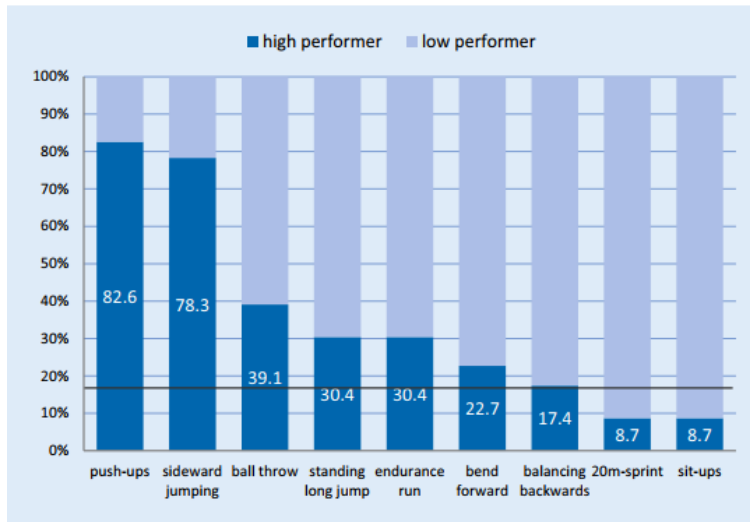


Fig. 5 ▲ Percentage of high performers (z -value ≥ 1) and low performers (z -value < 1) in the nine single tests within the group (U13–U17) of the national level (level 4) table tennis players (the line indicates the statistical average)

Olhando para a Fig. 5 a distribuição dos alunos no grupo do nível 4 nacional, verifica-se que 82,6% dos atletas têm um z -score superior a 1,0 nas flexões. Além disso, no teste de salto lateral, o percentual de alto desempenho no nível 4 é muito alto (78,3%). Do ponto de vista estatístico, a chance de qualquer jogador atingir um valor z acima de 1,0 em um teste deve ser de cerca de 16%. Neste estudo, os percentuais dos jogadores de nível nacional superam esse número em quase todos os preditores: flexões (82,6%), salto lateral (78,3%), arremesso de bola (39,1%), salto em distância e corrida de resistência (30,4%), inclinar-se para a frente (22,7%) e equilibrar-se (17,4%). Uma exceção são os testes de sprint e abdominais, onde o percentual é de apenas 8,7% e bem abaixo da parcela estatística.

Artigo 2

Faber, Irene & Zamoscinska, Maja & Teunissen, Jan Willem & Pion, Johan. (2020). The relationship between sport-specific training and a perceptuo-motor skills assessment as part of talent identification in young table tennis players (8-10 years).

Este estudo focou-se na relação entre o treino específico do desporto e os resultados da avaliação de habilidades perceptivo-motoras em jovens jogadores de ténis de mesa (8-12 anos) usados como parte da identificação de talentos.

Os resultados deste estudo mostram relações significativas com tamanhos de efeito pequenos a médios entre três dos itens de teste incluídos (ou seja, velocidade ao driblar, visando o alvo e a coordenação olho/mão) e os resultados da quantidade de treino. Isso significa que uma parte dos resultados do teste está de facto associada, até certo ponto, ao treino específico do desporto. Isso pode implicar que a quantidade de treino deve ser levada em consideração ao interpretar os resultados do teste desses itens de teste para a estimativa do potencial.

A velocidade ao driblar, mirar no alvo e a coordenação olho/mão pertencem ao construto ‘controle de bola’ (Faber, et al., 2015). Esses itens abrangem a manipulação de objetos durante o controle de uma bola, provavelmente pela implantação do sistema visual/motor para acuidade visual e coordenação olho/mão em diferentes circunstâncias.

Essas características são mais semelhantes aos exercícios realizados durante o treino específico do ténis de mesa e o jogo real de ténis de mesa em comparação com as características da tarefa dos outros itens do teste.

Como tal, a transferência de competências é mais provável de ocorrer nestas tarefas em comparação com as outras (Schmidt & Lee, 2011). Embora os itens do teste ‘habilidades com a bola’ e ‘arremessar uma bola’ também pertençam ao construto ‘controle da bola’, as características desses itens parecem menos específicas, uma vez que os jogadores jovens são solicitados a lançar uma bola.

As transferências próximas e distantes são consideradas de acordo com o grau de

similaridade entre duas tarefas, assumindo que existem tarefas de transferência próxima quando as restrições da tarefa e as informações de desempenho são bastante semelhantes às configurações iniciais (Issurin, 2013). No entanto, os tamanhos de efeito são baixos a moderados, o que indica um baixo grau de transferência de habilidades e certo grau de especificidade da tarefa (Camargo Barros et al., 2017; Ellison et al., 2018).

Conclusão

Esta revisão bibliográfica refere a importância do papel das habilidades motoras e o desenvolvimento dessas competências no treino como método de predição de talento.

As habilidades motoras com mais requisito por parte da modalidade são flexões, salto lateral, arremesso de bola, salto em distância e corrida de resistência, inclinar-se para a frente e equilibrar-se.

Outras habilidades como a velocidade ao driblar, mirar no alvo e a coordenação olho/mão pertencem ao construto ‘controle de bola’ (Faber *et al.*, 2015). Esses itens abrangem a manipulação de objetos durante o controle de uma bola, provavelmente pela implantação do sistema visual/motor para acuidade visual e coordenação olho/mão em diferentes circunstâncias. Essas características são mais semelhantes aos exercícios realizados durante o treino específico do tênis de mesa.

Assim as crianças com melhores desempenhos nessas habilidades demonstram melhor sucesso desportivo em relação às menos ágeis.

Este estudo/artigo serviu de base teórica e apontando variáveis ou indicadores importantes para o talento desportivo na modalidade.

Acredito que os dados recolhidos, ao longo deste trabalho, facultaram informações importantes e dados suficientes para desempenhar um melhor papel na identificação de talento nas camadas jovens e desenvolvê-lo melhor com o processo de treino.

Projeto S4S

O projeto *S4S* foi desenvolvido pelo Professor Doutor António Antunes com o apoio do *CTM Ponta do Sol* como método de captar jovens para as modalidades nele incluídas. Funciona através de aulas extracurriculares que ocorrem durante intervalos, horas de almoço ou após a escola em que as crianças ficam nos edifícios à espera de que o encarregado de educação chegue, como forma de aproveitar o tempo.

Este projeto incide sobre as escolas presentes no concelho da Ponta do Sol e nele fazem parte 3 técnicas, a Fabiana Faria, a Angie Vieira e a Catarina Ferreira que vão às escolas fazer a detenção desses pequenos talentos.

Apesar do projeto servir para captar crianças para as mais variadas modalidades, o foco principal do estágio foi o ténis de mesa devido à experiência dentro da modalidade e ao facto de a desenvolver junto do clube.

Como material de apoio ao desenvolvimento do ténis de mesa foi utilizado o guião “O Ténis de Mesa vai à Escola” que é um projeto desenvolvido pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa (FPTM), com o apoio da Divisão do Desporto Escolar e da *Sport Zone*. Este projeto serviu para constituir um guia de trabalho para o docente, cuja utilidade se revelara na forma como as características do Ténis de Mesa se adequam à realidade e aos objetivos da Escola.

Nas fases de iniciação à modalidade, as atividades que o projeto propõe são acessíveis às escolas e às crianças que frequentam o 1º Ciclo do Ensino Básico, rapazes e raparigas, incluindo as crianças portadoras de deficiências ou incapacidades, mesmo sendo necessárias algumas adaptações. As unidades didáticas sugeridas incluem exercícios com uma forte componente lúdica e de reduzidas exigências técnicas e materiais.

Numa fase de Ensino-Aprendizagem mais avançada, a partir do 2º ciclo, as unidades didáticas propostas focam o ensino da técnica de base, mantendo a filosofia de proporcionar aos alunos e alunas o conhecimento e primeiros contactos com as especificidades do Ténis de Mesa e as suas regras. O propósito deste dossier foi motivar os docentes e discentes durante as aulas, contribuindo para a promoção do Ténis de Mesa

no Plano Anual da Escola, através da integração da modalidade na sua atividade interna.

Parte da Aula		Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T		
Exploração Livre de Materiais <small>(tempo dos alunos)</small>		15'			
			15'		
Parte Principal		20'			
			30'		
		10'			
			45'		
Parte Final	Jogo	10'			
			55'		
Flexibilidade		5'	60'		

Observações:

Figura 2- Unidade de Treino S4S

concl

Iniciação ao Ténis de Mesa nas escolas / Bateria de exercícios

Pega clássica da raqueta

Pegar na raqueta com uma tensão muscular moderada. Colocar o indicador sobre a lâmina e segurá-la de forma uniforme, como que num aperto de mão.



Pega vista do lado esquerdo



Pega vista do lado direito

Figura 3- Pega Clássica

Conhecer a bola

Equilibrar a bola na raqueta com a palma da mão voltada para cima (direita) •

- 1.a fase – mantendo a bola parada na raqueta; •
- 2.a fase – fazendo a bola percorrer toda a superfície da raqueta.



Equilibrar a bola sem movimento (direita)

Figura 4- Equilibrar a bola sem movimento (Direita)

Equilibrar a bola na raqueta com a palma da mão voltada para baixo (esquerda)

- 1.a fase – mantendo a bola parada na raqueta;
- 2.a fase – fazendo a bola percorrer toda a superfície da raqueta.



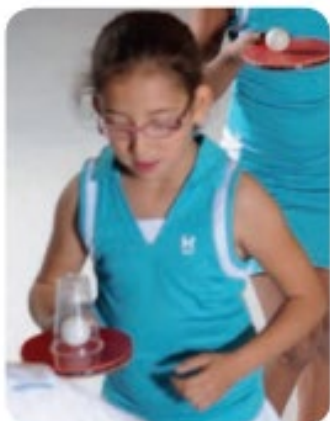
Equilibrar a bola sem movimento (esquerda)

Figura 5- Equilibrar a bola sem movimento (esquerda)

Circuitos com bola e raqueta

Circuito bandeja direita/esquerda: em movimento, com ou sem obstáculos, equilibrar a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para cima (direita) ou voltada para baixo (esquerda).

- 1.a fase – com a bola dentro de um copo assente na raqueta;
- 2.a fase – sem copo



Bola dentro de um copo



Sem copo



Figura 6- Circuito bandeja direita

Circuito saltitar direita: em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar repetidamente a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para cima.

Circuito saltitar esquerda: em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar repetidamente a bola na raqueta, com a palma da mão voltada para baixo.



Direita



Esquerda

Figura 7- Circuito Saltitar Direita

Circuito saltitar alternando direita/ esquerda: em movimento, com ou sem obstáculos, fazer saltitar a bola, alternadamente, com as duas faces da raqueta



Direita/Esquerda

Figura 8- Circuito Saltitar Esquerda/Direita

Lançar a bola com a raqueta contra alvos

Alvo na parede com a direita: com a face direita da raqueta, enviar a bola para um alvo na parede.

- 1.a fase – deixando a bola ressaltar no chão;
- 2.a fase – sem deixar a bola bater no chão

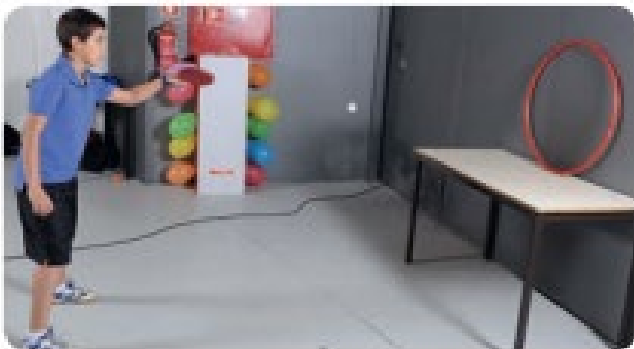


Direita

Figura 9- Lançar a bola contra alvos (Direita)

Alvo na parede com a esquerda: com a face esquerda da raqueta, enviar a bola para um alvo na parede.

- 1.a fase – deixando a bola ressaltar no chão;
- 2.a fase – sem deixar a bola bater no chão;
- 3.a fase – alternadamente com ambas as faces da raqueta.



Esquerda

Figura 10- Lançar a bola contra alvo (Esquerda)

Jogos com parceiro

Frente a frente, sem obstáculos, com ou sem ressalto: enviar a bola para o parceiro, com ou sem ressalto.

- 1.a fase – com a face direita;
- 2.a fase – com a face esquerda.

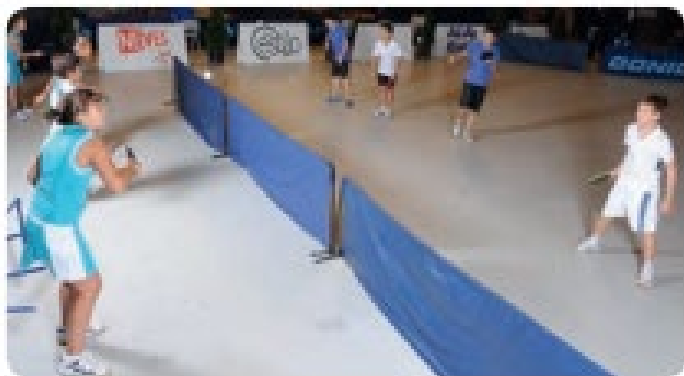


Sem obstáculo

Figura 11- Jogo Frente a Frente sem obstáculo

Frente a frente, com obstáculos, com ou sem ressalto: enviar a bola para o parceiro, com ou sem ressalto.

- 1.a fase – com a face direita;
- 2.a fase – com a face esquerda.



Com obstáculo

Figura 12- Jogo Frente a Frente com obstáculos

Jogos numa mesa improvisada

Exercícios variados com parceiro, numa mesa improvisada

- 1.a fase – bolas enviadas pelo parceiro, sem manutenção de bola em jogo;
- 2.a fase – bolas enviadas pelo parceiro, sem manutenção de bola em jogo, acertar em alvos na mesa;
- 3.a fase – manutenção da bola em jogo;
- 4.a fase – manutenção da bola em jogo, tentando acertar em alvos na mesa.



Figura 13- Exercícios variados em mesa improvisada

Jogos com vários parceiros na mesa

Jogo de pares: de cada lado da mesa, colocam-se duas crianças que enviam, alternadamente, a bola uma para a outra, como num jogo de pares. Volta ao Mundo Todos em volta da mesa, rodando no sentido dos ponteiros do relógio, enviando, cada um na sua vez, a bola para o outro lado na mesa



Figura 14- Exercícios em mesa (jogos de pares)

Iniciação do tenis de mesa no clube / Principais gestos técnicos

Técnica de base

Posição base • Tronco ligeiramente inclinado para a frente; • Pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros; • Membros inferiores ligeiramente fletidos; • Olhar dirigido para a frente, com o peso do corpo na parte dianteira dos pés.



Jogadora destra



Jogador esquerdino

Figura 15- Técnica Base

Posição da raquete

Posição aberta



• Raquete na posição horizontal em relação à mesa.

Posição neutra



• Raquete na posição vertical em relação à mesa.

Posição fechada



• Raquete na posição horizontal em relação à mesa.

Figura 16- Posição da Raquete

Batimento de Direita



Antes do contacto:

- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- o antebraço deve estar paralelo ao ombro.



Durante o contacto:

- Deslocar o antebraço e o braço para a frente;
- Colocar a raqueta numa posição adiantada em relação ao ombro.



Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária, que divide o corpo em duas partes iguais.

Figura 17- Batimento de Direita

Batimento de Esquerda



Antes do contacto:

- Colocar o cotovelo adiantado em relação ao ombro;
- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus.



Durante o contacto:

- Movimentar o antebraço de trás para a frente. Ter sempre presente que este movimento está centrado no cotovelo.



Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

Figura 18- Batimento de Esquerda

Corte de Esquerda



- Antes do contacto:**
- Manter a raqueta em posição aberta;
 - Braço e antebraço fazem um ângulo de cerca de 90 graus.



- Durante o contacto:**
- A raqueta avança, através da extensão do braço e do antebraço;
 - O contacto da raqueta com a bola deve ser tangencial.



- Após o contacto:**
- Continuar o movimento da raqueta em direção à rede, até à extensão quase total da articulação do cotovelo.

Figura 19- Corte de Esquerda

Corte de Direita



- Antes do contacto:**
- Manter a raqueta em posição aberta;
 - Antebraço e braço fazem um ângulo de cerca de 90 graus.



- Durante o contacto:**
- A raqueta avança através da extensão do antebraço e braço;
 - O contacto da raqueta com a bola deve ser tangencial.



- Após o contacto:**
- Continuar o movimento da raqueta em direção à rede, até à extensão quase total da articulação do cotovelo.

Figura 20- Corte de Direita

Topspin Direita



Antes do contacto:

- Rodar o tronco para o lado direito, de modo a que o eixo dos ombros fique paralelo à trajetória da bola.



Durante o contacto:

- Deslocar o braço de trás para a frente e o antebraço de baixo para cima;
- O contacto da raqueta com a bola deve ser tangencial;
- Rodar a bacia e o tronco para o lado esquerdo, de modo a que os ombros fiquem paralelos à rede.



Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais;
- Distribuir o peso uniformemente pelos dois apoios;
- Colocar o eixo dos ombros paralelo à rede.

Figura 21- Topspin de Direita

Topspin Esuerda



Antes do contacto:

- Adiantar o cotovelo em relação ao tronco;
- A raqueta parte da linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.



Durante o contacto:

- O centro de rotação é o cotovelo;
- Deslocar o antebraço de trás para a frente.



Após o contacto:

- Prosseguir o movimento da raqueta para a frente até à extensão quase total do cotovelo.

Figura 22- Topspin de Esquerda

Bloco Direita



Antes do contacto:

- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- O antebraço deve estar ligeiramente adiantado relativamente ao ombro;
- A raqueta deve estar ligeiramente fechada.



Durante o contacto:

- Deslocar o antebraço e o braço para a frente.



Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

Figura 23- Bloco de Direita

Bloco de Esquerda



Antes do contacto:

- Colocar o cotovelo ligeiramente adiantado em relação ao ombro;
- Antebraço e braço formam um ângulo de cerca de 90 graus;
- A raqueta deve estar ligeiramente fechada.



Durante o contacto:

- Movimentar o antebraço de trás para a frente.



Após o contacto:

- Terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais.

Figura 24- Bloco de Esquerda

Ataque de Direita a bola alta (Smash)



Antes do contacto:

- Peso predominantemente na perna direita;
- Ombros paralelos à trajetória da bola;
- Braço mais ou menos na extensão da linha do ombro;
- Antebraço a cerca de 90º graus com o braço;
- Colocar o braço livre à frente do tronco para equilíbrio.



Durante o contacto:

- Bater a bola no pico da sua trajetória;
- Rodar a anca e os ombros de modo a ficarem paralelos à rede, enquanto a perna direita impulsiona o peso do corpo para a outra perna.

Após o contacto terminar o movimento da raqueta para o lado esquerdo à altura da testa, mantendo o cotovelo abaixo da raqueta.

Figura 25- Smash

Serviço lateral de Esquerda



Antes do contacto:

- Colocar-se no canto esquerdo da mesa;
- Lançar a bola ao ar verticalmente (no mínimo 16 cm);
- O antebraço e o braço formam um ângulo de cerca de 90º graus.



Durante o contacto:

- Bater a bola a meio da trajetória do braço, com a raqueta numa posição vertical.



Após o contacto:

- Continuar/terminar o movimento.

Figura 26- Serviço Lateral de Esquerda

Serviço Lateral de Direita



Antes do contacto:

- Colocar-se no canto direito da mesa;
- Lançar a bola verticalmente ao ar (no mínimo 16 cm);
- O braço e antebraço da raqueta formam um ângulo inferior a 90 graus;
- Recuar o cotovelo à custa da rotação do tronco.



Durante o contacto:

- Movimentar o braço do lado esquerdo para o lado direito, mantendo o ângulo entre o antebraço e o braço;
- Bater a bola a meio da trajetória do braço, com a raqueta numa posição vertical.



Após o contacto:

- Continuar/terminar o movimento da raqueta para o lado direito.

Figura 27 - Serviço Lateral de Direita

Serviço Martelo



Antes do contacto

- baixar o centro de gravidade fleitando as pernas num ângulo de menos de 90°. Braço e antebraço aproximam-se, o cotovelo sobe um pouco e adianta-se relativamente ao ombro.



Momento do contacto

- O antebraço inicia um movimento descendente, o cotovelo baixa e a aproxima-se do alinhamento ombro. O contacto com a bola é feito quando braço e antebraço formam um ângulo de 90°.



Após o contacto

- O antebraço continua o seu movimento descendente.

Figura 28 - Serviço Martelo

Deslocamentos

Passo simples à frente



• A partir da posição base.



• Deslocar o pé direito e o tronco para a frente, ao encontro da bola.

Passo lateral (da esquerda para a direita)



• A partir da posição base.



• Deslocar o pé esquerdo até quase ao encontro do pé direito.



• Após o contacto do pé esquerdo com o solo, o pé direito desloca-se e os pés ficam posicionados mais ou menos à largura dos ombros.

Figura 29- Deslocamento

Conclusões e perspectivas de futuro

A experiência que adquirida durante o estágio foi fundamental para ser mais competente na área e otimizar melhor o tempo de treino disponível, no futuro (enquanto treinadora de ténis de mesa). O contacto permanente com um treinador com uma larga e admirável carreira no treino de alto nível no ténis de mesa foi importantíssimo para entender quais as prioridades e as condutas a adotar no treino.

Um dos objetivos do estágio consistia em identificar e perceber quais os indicadores que permitissem avaliar a predisposição de crianças para este desporto através da pesquisa bibliográfica e da reflexão sobre a prática observada. A informação consultada revelou-se fundamental para entender a importância do papel das habilidades motoras e o desenvolvimento dessas competências no treino como método de predição de talento.

Podemos apontar que segundo as referências consultadas, as habilidades motoras mais utilizadas pela modalidade para essa avaliação são as flexões, o salto lateral, o arremesso de bola, o salto em distância, a corrida de resistência, o inclinar-se para a frente e o equilíbrio.

Outras habilidades que abrangem a manipulação de objetos durante o controle de uma bola, provavelmente pela implantação do sistema visual/motor para acuidade visual e coordenação olho/mão em diferentes circunstâncias são igualmente importantes. Essas características são mais semelhantes aos exercícios realizados no treino específico do ténis de mesa, ou seja, exercícios onde há *transfer* de movimentos podem ser bons preditores de habilidade na modalidade.

Podemos aferir que as crianças com melhores desempenhos nessas habilidades demonstraram melhor sucesso desportivo em relação às menos ágeis.

Os dados recolhidos ao longo deste trabalho facultaram informações importantes e referências suficientes para desempenhar um melhor papel na identificação de talento nas

camadas jovens na próxima época desportiva e desenvolvê-los no processo de treino.

No que se refere aos conteúdos dos exercícios, numa fase inicial, o objetivo passa pela sua operacionalização ser de um carácter mais técnico, por ser a fase em que os atletas aprendem os movimentos de base. Numa fase mais avançada, em que a criança revela uma boa aprendizagem, são prescritos exercícios mais complexos, de modo a abordar o gesto técnico com outras variáveis. Com a presença nos treinos, foi reforçada a ideia de que o exercício permite desenvolver as capacidades físicas, de percepção e de antecipação de uma forma que permite criar hábitos de aquisição comportamental por parte do atleta.

O contributo do estágio foi significativo para modificar a percepção de como ser um treinador. A estrutura, a organização, a forma de como é feita a captação de talentos, a orientação do treino de iniciação foram alguns fatores registados para uma melhor compreensão sobre as necessidades atuais do clube e do treinador de ténis de mesa.

Referências bibliográficas

Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences*, 9(1), 61–88.

Akpinar, S., Devrilmez, E., & Kirazci, S. (2012). Coincidence-Anticipation timing requirements are different in racket sports. *Perceptual and Motor Skills: Exercise & Sport*, 115(2), 1–13.

Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M. (2014). From early to adult sport success: analysing athletes' progression in national squads. *European journal of sport science*, 14 Suppl 1, S178–S182. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.671368>

Brown, Jim (2002). Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes. In Champaign: Human Kinetics.

Chu, C. Y., Chen, I. T., Chen, L. C., Huang, C.J., & Hung, T.M. (2012). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 86–90.

Davids K, Baker J. (2007). Genes, environment, and sport performance: why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Med.* 2007;37(11):961–80

Doherty, S.A. P., Martinent, G., Martindale, A., & Faber, I. R. (2018). Determinants for table tennis performance in elite Scottish youth players using a multidimensional approach: a pilot study. *High Ability Studies*, 29, 241–254. <https://doi.org/10.1080/13598139.2018.1496069>.

Gallahue, D. L. Ozmun, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças e adultos. 3. ed. São Paulo. Phorte, 2005.

Golle, K., Muehlbauer, T., Wick, D., & Granacher, U. (2015). Physical fitness percentiles of German children aged 9–12 years: findings from a longitudinal study. *PLoS ONE*, 10(11), e142393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142393>

Durand-Bush N, Salmela JH. (2001). The development of talent in sport. In: Singer RM, Hausenblas HA, Janelle CM, editors. Handbook of sport psychology. 2nd ed. New York: Wiley; 2001.

Faber, I. R., Bustin, P.M., Oosterveld, F.G., ElferinkGemser, M. T., & Nijhuis-Van der Sanden, M.W. (2016). Assessing personal talent determinants in young racquet sport players: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 395–410. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1061201>.

Faber, I. R., Elferink-Gemser, M. T., Oosterveld, F.G., Twisk, J.W., & Nijhuis-Van der Sanden, M.W. (2017a). Can an early perceptuo-motor skills assessment predict future performance in youth table tennis players?: An observational study (1998–2013). *Journal of sports sciences*, 35(6), 593–601.

Faber, I. R., Oosterveld, F.G.J., & Nijhuis-Vander Sanden, M.W. (2014). Does an eye-hand coordination test have added value as part of talent identification in table tennis? A validity and reproducibility study. *PLoS one*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182211>.

Faber, I. R., Oosterveld, F.G., Van den Heuvel, S., Bustin, P., Elferink-Gemser, M., & Nijhuis-

Faber, Irene & Oosterveld, Frits & van den Heuvel, Silvio & Bustin, Paul & Elferink-Gemser, Marije & Nijhuis-van der Sanden, Maria. (2015). High potential in table tennis from the perspectives of elite players and their youth trainers: an explorative qualitative study.

Faber, I. R., Pion, J., Munivrana, G., Faber, N. R., & Nijhuis-Van der Sanden, M.W. 2017. Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children? *Journal of Sports Science*, 6, 593–601.

Fuchslocher, J., Romann, M., Rüdüsüli, L. R., Birrer, D., & Hollenstein, C. (2011). Das

Talentelektionsinstrument PISTE: wie die Schweiz Nachwuchsathleten auswählt. *Leistungssport*, 41(4),22–27

Gagne' F. (2011). Academic talent development and the equity issue in gifted education. *Talent Dev Excel*. 2011;3(1):3–22.

Howe M, Davidson J, Sloboda J. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behav Brain Sci*. 1998;21(3):399–442

Hohmann, A., Siener, M., & He, R. (2018). Prognostic validity of talent orientation in soccer. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48, 478–488. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0549-5>.

Lopez, A., & Santelices, O. (2012). Personality characteristics of elite table tennis athletes of the Philippines: basis for a proposed recruitment program. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 1–4.

Malina RM, Coelho e Silva MJ, Figueiredo AJ, Carling C, Beunen GP (2012). Interrelationships among invasive and non-invasive indicators of biological maturation in adolescent male soccer players. *J Sports Sci*. 2012;30(15):1705–17.

Matthys SP, Vaeyens R, Franssen J, Deprez D, Pion J, Vandendriessche J, Vandorpe B, Lenoir M, Philippaerts R (2013). A longitudinal study of multidimensional performance characteristics related to physical capacities in youth handball. *J Sports Sci*. 2013;31(3):325–34.

Munivrana, G., Furjan-Mandic, G., & Kondrič, M. (2015). Determining the structure and evaluating the role of technical-tactical elements in basic table tennis playing systems. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10, 111–132

Nikolic, I., Furjan-Mandic, G., & Kondric, M. (2014). The relationship of morphology and motor abilities to specific table tennis tasks in youngsters. *Collegium Antropologicum*, 38(1), 241–245

Pearson DT, Naughton GA, Torode M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *J Sci Med Sport*. 2006;9(4):277–87.

Pion, J. (2015). *The Flemish Sports Compass: from sports orientation to elite performance prediction*. Ghent: University Press.

Stemper, T., Bachmann, C., Diehlmann, K., & Kemper, B. (2009). Das Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung (DüMo). In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Ed.), *Talentdiagnose und Talentprognose*. 2. BISp-Symposium: Theorie trifft Praxis. (pp. 139–142). Köln: Strauss.

Vaeyens R, Lenoir M, Williams M, Philippaerts RM (2008) Talent identification and development programmes in sport current models and future directions. *Sports Med*. 2008;35(9):703–14.

Wattie N, Baker J. (2017). Why conceptualizations of talent matter: implications for skill acquisition and TID. In: Baker J, Cobley S, Schorer J, et al., editors. *The Routledge handbook of talent identification and development in sport*. London: Routledge; 2017.

Wattie N, Cobley S, Baker J. (2008). Toward a unified understanding of relative age effects. *J Sports Sci*. 2008;26:1403–9

Wattie N, Schorer J, Baker J. (2015). The relative age effect in sport: a developmental systems model. *Sports Med*. 2015;45:83–94.

Apêndices

Apêndice I – EB1/PEC da Ponta do Sol 2º Ano - A

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 04/10/2022

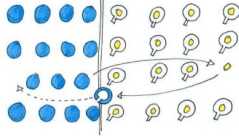
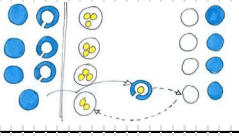
Plano de Treino Nº: 1

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - A

Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'		
Parte Principal	20'	Estafetas (15 m) 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida	
	30'		
	10'	Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
Flexibilidade	5'		
	60'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;	

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T	
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)		15'	<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
		15'		
Parte Principal		15'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
		15'	<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas e Raquetes de Tênis de Mesa</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de tênis de mesa. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de tênis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Círculo</p> <p>1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes;</p> <p>2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho;</p> <p>3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas;</p> <p>4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.</p>	
	35'		
	10'		
45'			
Parte Final	Jogo	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	<p>1- Bolinha de neve;</p> <p>2- Folha;</p> <p>3- Borboleta;</p> <p>4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna);</p> <p>5- Encarpado;</p>	
	60'		

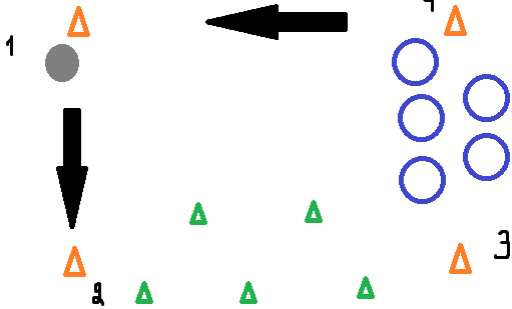
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Arcos Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □		
	10'				
45'					
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 15/11/2022

Plano de Treino N^o: 6

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2^o Ano - A

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
	35'		Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.		Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	10'				
		45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □		
	Flexibilidade	55'			
		5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
	60'				

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'			
Parte Principal	20'		Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'			
	10'		Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 29/11/2022

Plano de Treino N°: 8

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - A

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Basquetebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar; 2- Encestar.
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.	
	35'			
	10'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:



**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 13/12/2022

Plano de Treino Nº: 10


Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - A

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'			
Parte Final	45'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

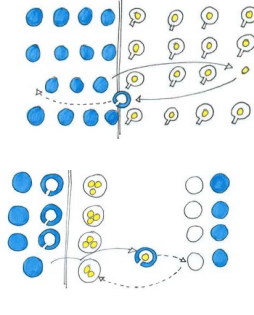
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P		
	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Estafeta das raquetes e das bolas Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro. Transporte de ovos Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.	
	35'		
	10'	Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
45'			
Parte Final	Jogo	Jogo do Ratinho com bolas de Futebol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□	
	10'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

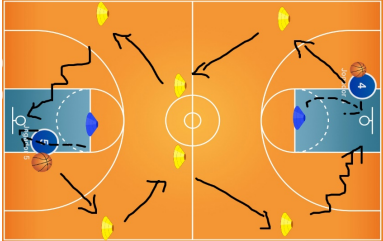
Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'			
Parte Principal	20'		Es tafetas 1º - Corrida + Agarrar no colete e Rebolar pelo colchão com as pernas e braços esticados + Colocar dentro do pneu/caixa + Corrida de regresso; 2º - Corrida + Colocar o colete entre os pés e levanta-los fazendo a vela + corrida ; 3º - Corrida + Lançar á caixa + Corrida de regresso.	
	35'			
	10'		Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
Parte Final	10'		Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	55'			
	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'			

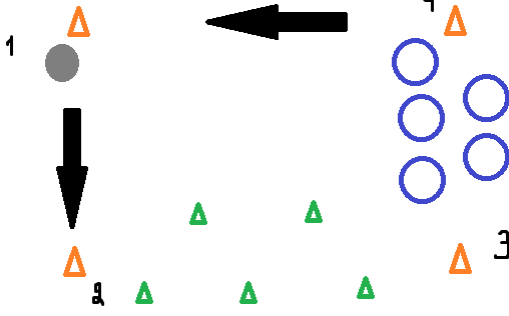
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
	10'			
Parte Final		45'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Jogo	10'		
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			


Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lençinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
Parte Final	10'	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 21/02/2023

Plano de Treino Nº: 18

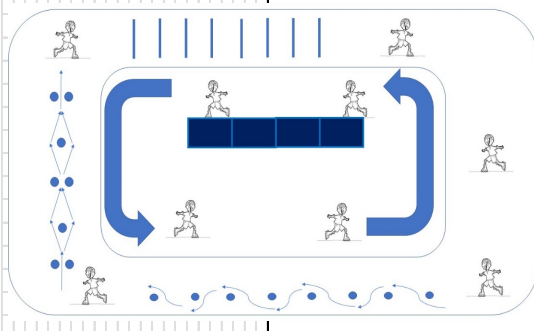
Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - A

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás ; 2- saltar só com um pé ; 3- variar 1 pé/ 2 pés ;
		15'		
Parte Principal		20'	Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
		35'		
		10'	Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o último objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
Parte Final		45'		
	Jogo	10'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
		55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito de Patinagem (exterior) 1- Zig-zag (pinos chineses); 2- Abre e fecha em progressão (pinos chineses); 3- Saltar cordas em progressão; 4- Deslize livre; Circuito de Patinagem (interior) 1- Marchar em cima dos colchões ou elefante ou lagartixa ou aranha; 2- Deslize livre;	
	35'		
	10'	Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

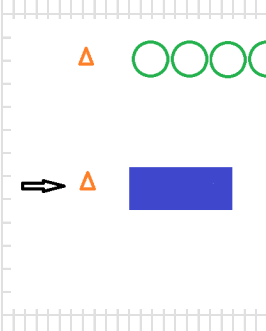

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Cooperação no Tênis Os alunos, aos pares, farão um jogo de cooperação de forma a manter a bola jogável o maior número de pancadas possível. O grupo que ao fim de 2' tiver o maior número de pancadas sucessivas vence. A cada 2' cada par avança para o campo à sua direita.		
		35'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.		
	10'				
Parte Final		45'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho.□		
	Jogo	10'			
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			

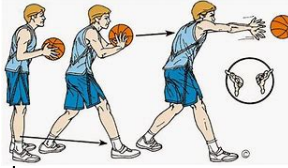
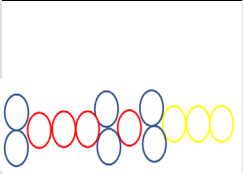
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'		
Flexibilidade	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
	35'			
	10'		Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes e bolas de ténis</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos raquetes e bolas de ténis. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola e uma raquete de ténis, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Toques sucessivos para cima;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 18/04/2023

Plano de Treino Nº: 24

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - A

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se esconderam enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
Parte Final	45'		
	10'	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

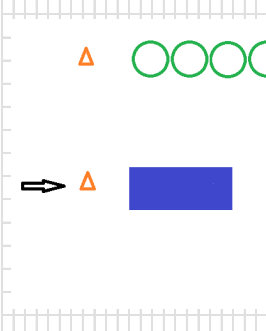
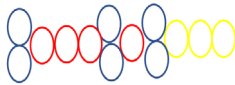
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes de badminton e volantes</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques conseguitivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais	
	15'				
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>		
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>		
	10'				
45'					
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>		
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>		
		60'			



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	Material: Patins Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins , que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Marcha;
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Basquetebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar em progressão; 2-Passar a bola por baixo das pernas.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

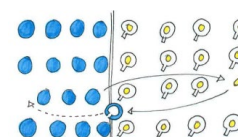
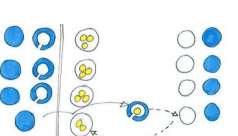
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

Observações:

Apêndice II - EB1/PEC da Ponta do Sol 2º Ano – B

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 12/10/2022

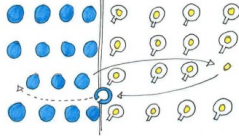
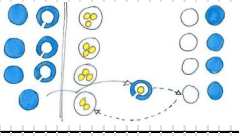
Plano de Treino Nº: 1

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Andebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafetas (15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida 	
	30'			
	10'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
Parte Final	10'		<p>Jogo do Lenço</p> <p>Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata; 	
	60'			

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T	
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)		15'	<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
		15'		
Parte Principal		15'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
		15'	<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
Parte Final	45'		
	10'	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

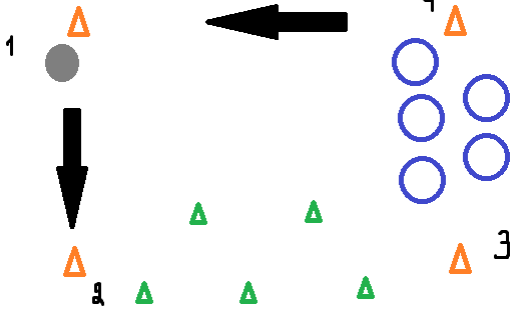
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Arcos Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □		
	10'				
45'					
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 16/11/2022

Plano de Treino Nº: 6

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	10'			
Parte Final	45'		Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'		Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	
Parte Principal	20'		Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'			
	10'		Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 30/11/2022

Plano de Treino N°: 8

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Basquetebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar; 2- Encestar.
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.	
	35'			
	10'			
Parte Final		45'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	Jogo	10'		
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
	10'		<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:



**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 14/12/2022

Plano de Treino Nº: 10


Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'			
Parte Final	45'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	P		
	T		
Parte Principal	15'	<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	20'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
	35'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
Parte Final	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	45'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'		

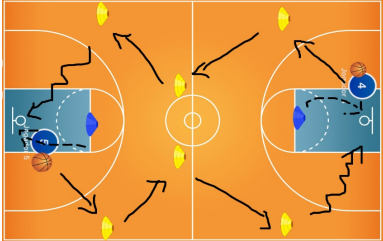
Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas de Andebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Drible em progressão;</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Es tafetas</p> <p>1º - Corrida + Agarrar no colete e Rebolar pelo colchão com as pernas e braços esticados + Colocar dentro do pneu/caixa + Corrida de regresso;</p> <p>2º - Corrida + Colocar o colete entre os pés e levanta-los fazendo a vela + corrida ;</p> <p>3º - Corrida + Lançar á caixa + Corrida de regresso.</p>	
	35'	<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>	
	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
Parte Final	55'		
Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve;</p> <p>2- Folha;</p> <p>3- Borboleta;</p> <p>4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna);</p> <p>5- Encarpado;</p>	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
	10'			
Parte Final		45'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Jogo	10'		
		55'		
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			


Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p>	
	35'		<p>Jogo do Lençinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
Parte Final	10'	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 22/02/2023

Plano de Treino Nº: 18

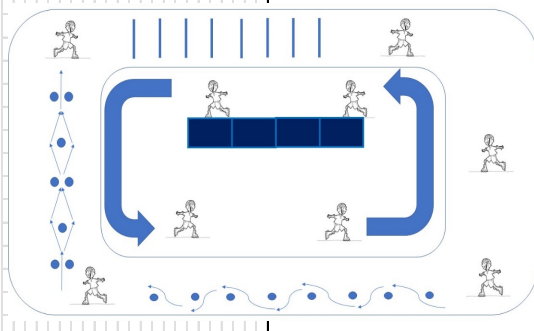
Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás ; 2- saltar só com um pé ; 3- variar 1 pé/ 2 pés ;
		15'		
Parte Principal		20'	Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
		35'		
		10'	Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o último objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
Parte Final		45'		
	Jogo	10'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
Flexibilidade		55'		
	5'	60'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito de Patinagem (exterior) 1- Zig-zag (pinos chineses); 2- Abre e fecha em progressão (pinos chineses); 3- Saltar cordas em progressão; 4- Deslize livre; Circuito de Patinagem (interior) 1- Marchar em cima dos colchões ou elefante ou lagartixa ou aranha; 2- Deslize livre;	
	35'		
	10'	Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol

Data: 08/03/2023

Plano de Treino N°: 20

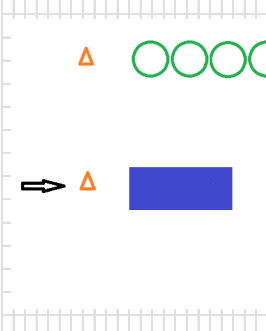

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Cooperação no Tênis</p> <p>Os alunos, aos pares, farão um jogo de cooperação de forma a manter a bola jogável o maior número de pancadas possível. O grupo que ao fim de 2' tiver o maior número de pancadas sucessivas vence. A cada 2' cada par avança para o campo à sua direita.</p>	
	35'		<p>Jogo do Mata</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.</p>	
	10'			
Parte Final	45'			
	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

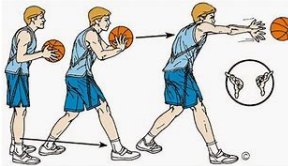
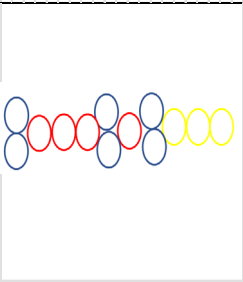
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'		
Flexibilidade	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
	35'			
	10'		Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes e bolas de ténis</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos raquetes e bolas de ténis. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola e uma raquete de ténis, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Toques sucessivos para cima;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 19/04/2023

Plano de Treino Nº: 24

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
	35'		Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.		Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	10'				
Parte Final		45'			
	Jogo	10'	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se esconderam enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Círculo</p> <p>1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes;</p> <p>2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho;</p> <p>3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas;</p> <p>4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.</p>	
	35'	<p>Jogo da Macaca</p> <p>Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.</p>	
	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
Parte Final	Jogo	<p>Jogo</p>	
	Flexibilidade	<p>1- Bolinha de neve;</p> <p>2- Folha;</p> <p>3- Borboleta;</p> <p>4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna);</p> <p>5- Encarpado;</p>	
60'			
Observações:			



Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol

Data: 03/05/2023

Plano de Treino N°: 26

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 2º Ano - B

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes de badminton e volantes</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques conseguitivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			



Observações: Por motivos pessoais da técnica esta aula não foi dada passando assim para dia 10/05/2023 Unidade de treino 27.



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes de badminton e volantes</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques consecutivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>	
Parte Final	10'		<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			


Observações: Plano de aula de dia 03/05/2023. Unidade de treino 26.



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Basquetebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar em progressão; 2-Passar a bola por baixo das pernas.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

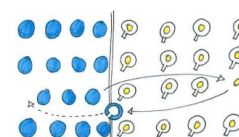
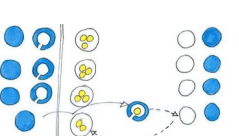
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, e etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

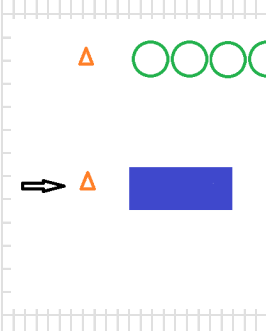

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

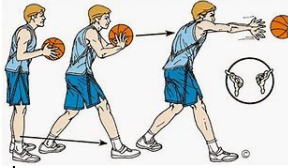
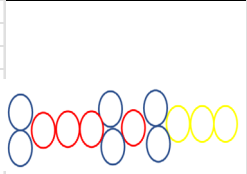
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Raquetes de badminton e volantes Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante . Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques consecutivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'		
Flexibilidade	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
	35'			
	10'		Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:

Apêndice III – EB1/PEC da Ponta do Sol 4º Ano

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 06/10/2022

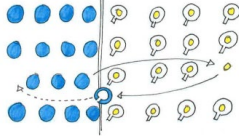
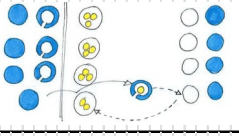
Plano de Treino N°: 1

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'			
Parte Principal	20'		Estafetas (15 m) 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida	
	10'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	45'		Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
Parte Final				
Jogo	10'			
Flexibilidade	5'	60'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;	

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T	
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)		15'	<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
		15'		
Parte Principal		15'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
		15'	<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

Observações: Devido a uma atividade do Desporto Escolar este plano de treino passa assim para dia 20-10-2021.



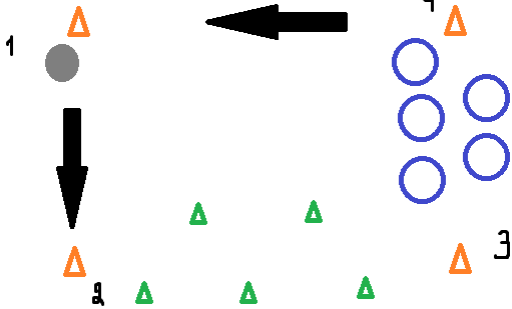
Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de tênis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Toques para cima; 2- Manchete.</p>
		15'		
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir buscar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2, ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente do n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
	Flexibilidade	5' 60'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;</p>	

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas e Raquetes de Tênis de Mesa Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de tênis de mesa . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de tênis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.
	15'			
Parte Principal	15'		Circuito 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	<p>Saltar ao arco 5 vezes em cada</p> <p>Lagarta</p> <p>Corrida com joelhos altos</p> <p>Rastejar</p> <p>Roda (iniciação)</p> <p>5 saltos engrupados</p>
	30'			
	15'		Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
Parte Final	45'			
	Jogo	10'	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
		55'		
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 17/11/2022

Plano de Treino Nº: 6

Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	10'			
Parte Final	45'		Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	P		
	T		
Parte Principal	15'	Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
Parte Final	10'	Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	45'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 12/01/2023

Plano de Treino Nº: 8

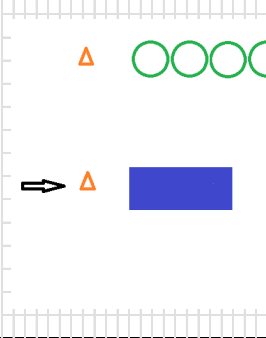
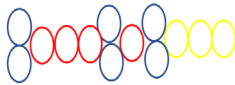
Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Basquetebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar; 2- Encestar.
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.	
	35'			
	10'			
Parte Final	45'		Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:



**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 26/01/2023

Plano de Treino N°: 10


Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'			
Parte Principal	10'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

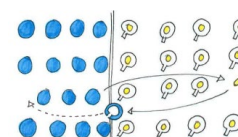
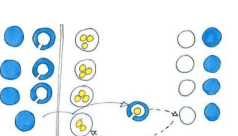
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

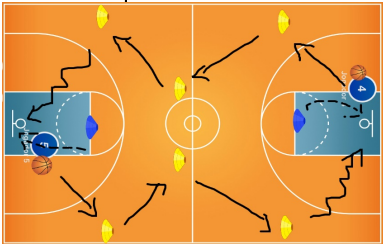
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º - Corrida + Agarrar no colete e Rebolar pelo colchão com as pernas e braços esticados + Colocar dentro do pneu/caixa + Corrida de regresso; 2º - Corrida + Colocar o colete entre os pés e levanta-los fazendo a vela + corrida ; 3º - Corrida + Lançar á caixa + Corrida de regresso.	
	35'		
	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
Parte Final	10'	Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
	10'			
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'	Jogo do Lençinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
Parte Final	10'	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 23/03/2023

Plano de Treino Nº: 18

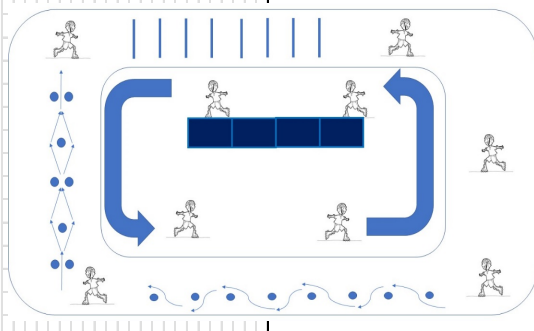
Escola: EBI/PEC da Ponta do Sol

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás ; 2- saltar só com um pé ; 3- variar 1 pé/ 2 pés ;
		15'		
Parte Principal		20'	Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
		35'		
		10'	Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o último objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
Parte Final		45'		
	Jogo	10'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
		55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito de Patinagem (exterior) 1- Zig-zag (pinos chineses); 2- Abre e fecha em progressão (pinos chineses); 3- Saltar cordas em progressão; 4- Deslize livre; Circuito de Patinagem (interior) 1- Marchar em cima dos colchões ou elefante ou lagartixa ou aranha; 2- Deslize livre;	
	35'		
	10'	Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

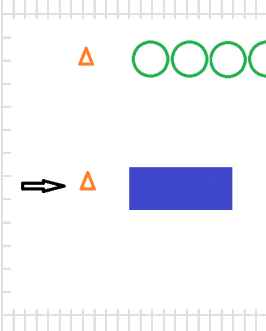

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Cooperação no Tênis</p> <p>Os alunos, aos pares, farão um jogo de cooperação de forma a manter a bola jogável o maior número de pancadas possível. O grupo que ao fim de 2' tiver o maior número de pancadas sucessivas vence. A cada 2' cada par avança para o campo à sua direita.</p>	
	35'		<p>Jogo do Mata</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.</p>	
	10'			
Parte Final	45'			
	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

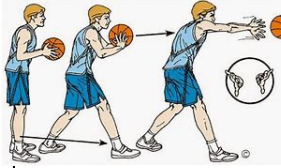
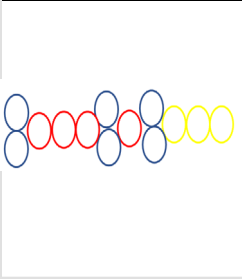
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'		
	10'	<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'		
Parte Final	Jogo	<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'		
Flexibilidade	55'		
	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'		

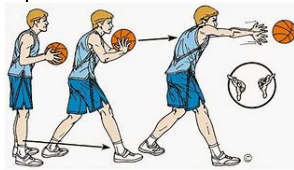
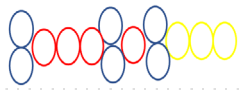
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
	35'			
	10'		Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
Parte Final	10'		Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			


Observações: Por motivos pessoais da técnica esta aula não foi dada passando assim para dia 11/05/2023 Unidade de treino 23.



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'		
Parte Principal	20'	Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
	35'		
	10'	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
Parte Final	45'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	10'		
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações: Plano de aula de dia 04/05/2023. Unidade de treino 22.



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se esconderam enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

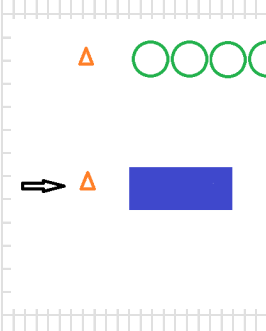
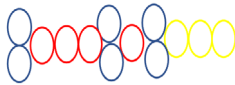
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes de badminton e volantes</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques conseguitivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais	
	15'				
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>		
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>		
	10'				
45'					
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>		
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>		
		60'			



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	Material: Patins Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins , que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Marcha;
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Basquetebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar em progressão; 2-Passar a bola por baixo das pernas.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:

Apêndice IV – EB1/PE Carvalhal e Carreira 2º Ano

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 03/10/2022

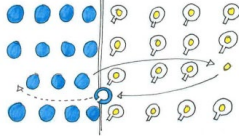
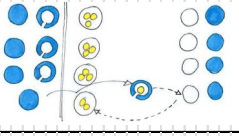
Plano de Treino N°: 1

Escola: EBI/PE Carvalhal e Carreira

Ano Escolaridade: 2º Ano

Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'			
Parte Principal	20'		Estafetas (15 m) 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida	
	30'			
	10'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
Parte Final	10'		Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	5'	60'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;	

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T	
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)		15'	<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
		15'		
Parte Principal		15'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
		15'	<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.</p>
Parte Principal	20'	<p>Círcuito</p> <p>1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes;</p> <p>2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho;</p> <p>3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas;</p> <p>4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.</p>	
	35'	<p>Jogo da Macaca</p> <p>Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.</p>	
Parte Final	10'	<p>Jogo</p> <p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	55'	<p>Flexibilidade</p> <p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;
		15'		
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 07/11/2022

Plano de Treino Nº: 6

Escola: EB1/PE Carvalhal e Carreira

Ano Escolaridade: 2º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes;</p> <p>2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho;</p> <p>3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas;</p> <p>4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Estica</p> <p>São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Mata</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve;</p> <p>2- Folha;</p> <p>3- Borboleta;</p> <p>4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna);</p> <p>5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:


**Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 21/11/2022

Plano de Treino N^o: 8

Escola: EBI/PE Carvalhal e Carreira

Ano Escolaridade: 2^o Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Basquetebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar; 2- Encestar.
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.	
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □	
	10'			
Parte Final	45'		Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'		
	10'	<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'		
Parte Final	Jogo	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	5'		
	60'		

Observações:



**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 05/12/2022

Plano de Treino Nº: 10


Escola: EB1/PE Carvalhal e Carreira

Ano Escolaridade: 2º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'			
Parte Final	45'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

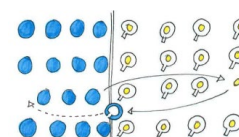
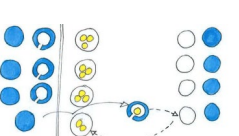
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

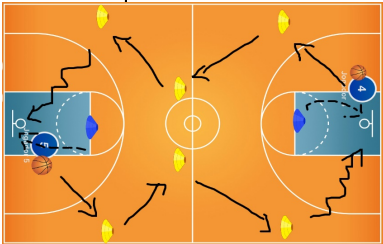
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º - Corrida + Agarrar no colete e Rebolar pelo colchão com as pernas e braços esticados + Colocar dentro do pneu/caixa + Corrida de regresso; 2º - Corrida + Colocar o colete entre os pés e levanta-los fazendo a vela + corrida ; 3º - Corrida + Lançar á caixa + Corrida de regresso.	
	35'		
	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
Parte Final	10'	Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás ; 2- saltar só com um pé ; 3- variar 1 pé/ 2 pés ;
		15'		
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
		35'		
	10'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
		55'		
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'	Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			


Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Futebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

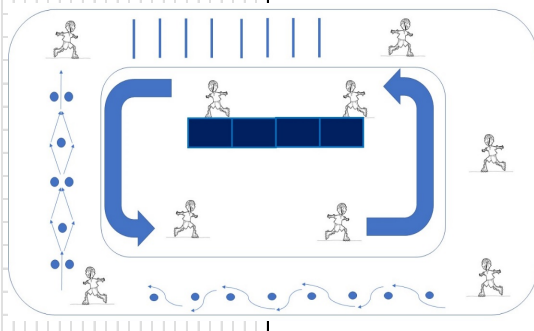
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás ; 2- saltar só com um pé ; 3- variar 1 pé/ 2 pés ;
		15'		
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o último objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	10'			
Parte Final		45'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	Jogo	10'		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Voleibol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito de Patinagem (exterior) 1- Zig-zag (pinos chineses); 2- Abre e fecha em progressão (pinos chineses); 3- Saltar cordas em progressão; 4- Deslize livre; Circuito de Patinagem (interior) 1- Marchar em cima dos colchões ou elefante ou lagartixa ou aranha; 2- Deslize livre;	
	35'		
	10'	Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
Parte Final	45'		
	Jogo	Futebol Humano Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

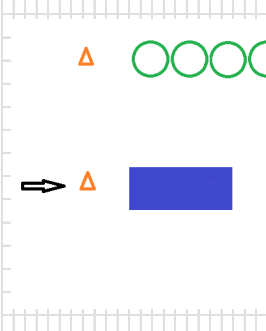

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Cooperação no Tênis</p> <p>Os alunos, aos pares, farão um jogo de cooperação de forma a manter a bola jogável o maior número de pancadas possível. O grupo que ao fim de 2' tiver o maior número de pancadas sucessivas vence. A cada 2' cada par avança para o campo à sua direita.</p>	
	35'		<p>Jogo do Mata</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.</p>	
	10'			
Parte Final	45'			
	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

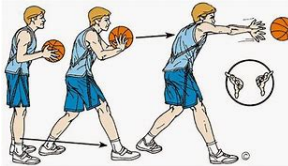
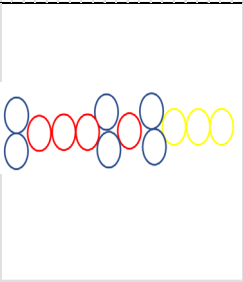
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'		
	10'	<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'		
Parte Final	Jogo	<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'		
Flexibilidade	55'		
	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
		15'		
Parte Principal	20'		Passos no Basquetebol 2 a 2 para efetuar passos de peito, picado e de ombro entre eles.	
		35'		
	10'		Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'		Material: Raquetes e bolas de ténis Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos raquetes e bolas de ténis . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola e uma raquete de ténis , que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques sucessivos para cima;
	15'			
Parte Principal	20'		Círculo 1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'			
Parte Final	10'		Jogo do Lencinho As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade). Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho.□	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se esconderam enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas e Raquetes de Ténis de Mesa Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas e raquetes de ténis de mesa . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma raquete e a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Batimento (palma da mão para cima); 2- bater contra o chão.
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'	Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
	10'		
Parte Final	45'	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	10'		
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Raquetes de badminton e volantes</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques conseguitivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo do Tubarão sem bola</p> <p>O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			



Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'	<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'		
Parte Principal	20'	<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'		
	10'	<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'		
Parte Final	Jogo	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Basquetebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar em progressão; 2-Passar a bola por baixo das pernas.
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>	
	10'			
Parte Final	45'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

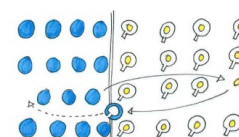
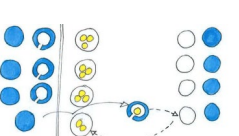
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, e etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

Observações:



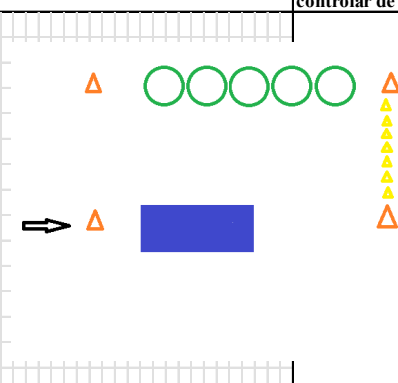

Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

Data: 19/06/2023

Plano de Treino Nº: 31

Escola: EB1/PE Carvalhal e Carreira

Ano Escolaridade: 2º Ano

Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais <small>(tempo dos alunos)</small>	15'	Material: Raquetes de badminton e volantes Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Raquetes de badminton e volantes . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a uma Raquete de badminton e um volante . Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- toques conseguitivos; 2- lançar o volante o mais alto que conseguir e tentar controlar de modo a dar mais
	15'		
Parte Principal	20'	Circuito 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.	
	35'		
	10'	Jogo de Basquetebol Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.	
Parte Final	10'	Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	55'		
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:

Apêndice V – EB1/PE do Lombo dos Canhas 3º ano



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'			
Parte Principal	20'		Estafetas (15 m) 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida	
	30'			
Parte Principal	10'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	Flexibilidade	5'	60'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
		P	T	
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)		15'	<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
		15'		
Parte Principal		15'	<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
		30'	<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente do n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
		15'	<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
	Flexibilidade	55'		
		5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			



Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'	Material: Patins Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins , que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Marcha;
	15'		
Parte Principal	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
	10'	Jogo da Macaca Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Pedra, Papel ou Tesoura com arcos A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até decobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

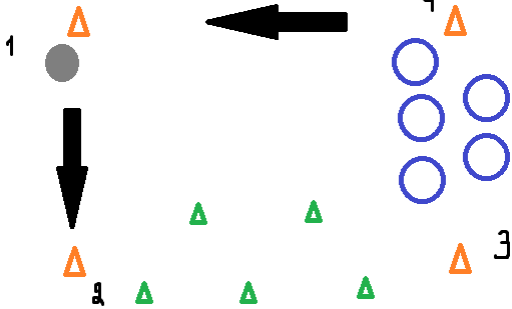
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Arcos Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □		
	10'				
45'					
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela. O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltar a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			


Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Marcha;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;	
		15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.		
		35'	Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.		Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
		10'			
	45'				
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □		
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;		
		60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	P		
	T		
Parte Principal	15'	Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	20'	Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'		
Parte Final	10'	Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	45'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

Observações:

**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 09/02/2023

Plano de Treino N°: 8

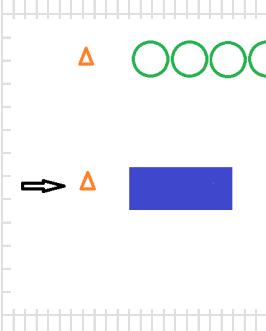
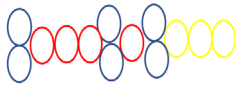
Escola: EB1/PE do Lombo dos Canhas

Ano Escolaridade: 3º ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Bolas de Basquetebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Driblar; 2- Encestar.
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.	
	35'			
	10'			
Parte Final		45'	Jogo dos 10 passes É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.	
	Jogo	10'		
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
	10'		<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consuma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arcos = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:



**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 09/03/2023

Plano de Treino N°: 10


Escola: EB1/PE do Lombo dos Canhas

Ano Escolaridade: 3º ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Frisbees Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;
	15'			
Parte Principal	20'		Jogo de Tênis de Mesa Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.	
	35'		Jogo do Galo Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"	
	10'			
Parte Final	45'		Jogo da Raposa O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.	
	10'			
	55'			
Flexibilidade	5'		1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

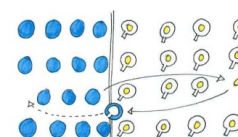
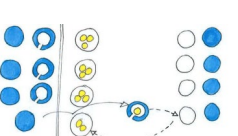
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, e etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		

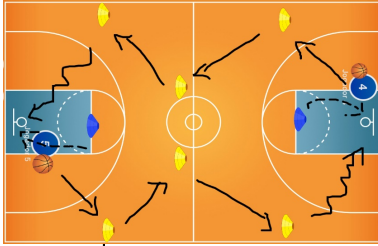
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

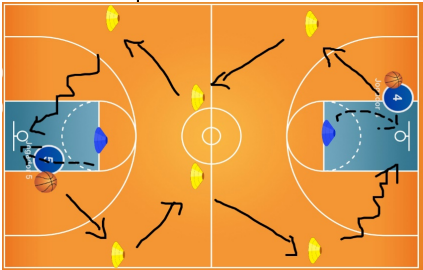
Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'			
Parte Principal	20'		Círculo de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'			
	10'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

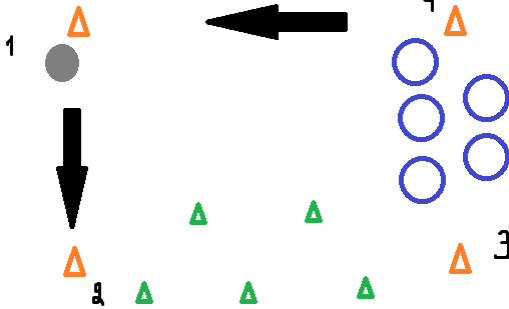
Observações: Por motivos pessoais da técnica esta aula não foi dada passando assim para dia 18/05/2023 Unidade de treino 14.



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais <small>(tempo dos alunos)</small>	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'			
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'			
	10'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		


Observações: Plano de aula de dia 04/05/2023. Unidade de treino 13.



Parte da Aula	Tempo P	Tempo T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais: (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Toques para cima; 2- Manchete.
		15'		
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
		35'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
		55'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
Parte Final	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Andebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Drible em progressão;</p>
		15'		
Parte Principal	20'		<p>Estafetas (15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida 	
		30'		
	10'			
		45'		
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Lenço</p> <p>Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.</p>	
		55'		
Flexibilidade		5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata; 	
		60'		

Observações: foi só dado 15min de aula uma vez que os alunos tiveram de sair mais cedo para uma atividade do Desporto Escolar este plano de treino passa assim para dia 27-10-2022.



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Andebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de tênis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Drible em progressão;</p>
	15'			
Parte Principal	15'		<p>Estafetas (15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corrida (com bola); 2- Corrida ao pé coxinho (direito); 3- Corrida ao pé coxinho (esquerda); 4- Corrida à retaguarda; 5- Corrida de calcanhares; 6- Corrida (com bola na mão) + 1 pirueta em andamento; 7- Corrida + contornar cones chineses; 8- Corrida + equilibrar o pino chinês na cabeça; 9- Caranguejo + corrida 	
	30'			
	15'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Lenço</p> <p>Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.</p>	
		55'		
Flexibilidade		5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
		60'		

Observações:



Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol

Data: 10/11/2022

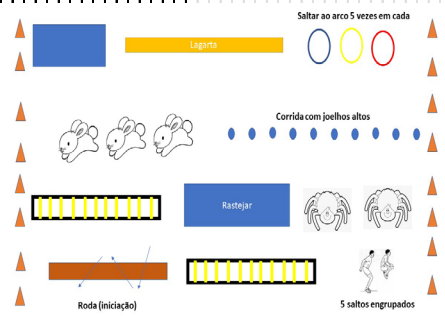

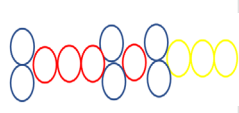
Plano de Treino Nº: 3

Escola: EBI/PE do Lombo dos Canhas

Ano Escolaridade: 4º ano

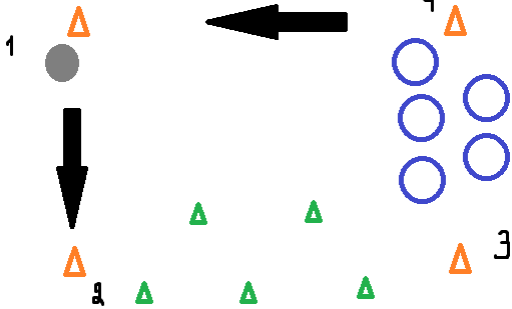
Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Toques para cima; 2- Manchete.</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir buscar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	
	30'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente do n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Futebol Humano</p> <p>Este jogo consome-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas sem serem tocados antes de chegar ao fundo da baliza adversária. Ganha um ponto quem conseguir passar primeiro para dentro da baliza do adversário sem ser tocado.</p>	
Parte Final	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
	55'			
Flexibilidade	5'	60'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Espargata;</p>	

Observações:

Parte da Aula		Tempo	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
P	T				
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Marcha;	
	15'				
Parte Principal	15'		<p>Circuito</p> <p>1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes;</p> <p>2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho;</p> <p>3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas;</p> <p>4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.</p>		
	30'				
	15'		<p>Jogo da Macaca</p> <p>Para jogar, a criança atira a patela para a primeira casa. O jogador deve fazer o seguinte percurso: saltar ao pé-coxinho de casa em casa excepto nas casas com o número 4/5 e 7/8 que o jogador salta com os 2 pés ao mesmo tempo; Na casa 7/8 para além de saltar também roda para inverter o percurso; Por fim faz o percurso inverso até chegar à primeira casa e apanhar a patela sobre um pé.</p>		
45'					
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>		
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve;</p> <p>2- Folha;</p> <p>3- Borboleta;</p> <p>4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna);</p> <p>5- Encarpado;</p>		
	60'				


Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Patins</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos patins. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um par de patins, que não deve ser partilhado com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Marcha;
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Final	10'		<p>Jogo do Lencinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Tênis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>	
	35'			
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	<p>Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.</p>
Parte Final	10'		<p>Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □</p>	
	55'			
	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
Flexibilidade	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	
	15'			Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
Parte Principal	20'		Círculo 1- Bola de neve e rolamento à frente, mesa, vela e ponte, passar por cima da lagarta sem cair e saltar ao arco 5 vezes; 2- corrida com joelhos altos (um apoio entre os pinos rasos) + saltos de coelho; 3- Escadas de agilidade (corrida de joelhos altos, 1 pé em cada quadrado) + rastejar + aranhas; 4- Escadas de Agilidade (salto de pés juntos) + passagem alternada das pernas por cima do banco sueco + saltos engrupados.	
	35'			
	10'		Jogo do Estica São colocados 3 lápis ou pedras no chão separados, o objetivo é cada aluno saltar colocando o pé entre cada objeto. O último jogador é o estica. Vai esticar o ultimo objeto até onde colocou o pé no salto final. Ganha quem conseguir sempre saltar por cima dos objetos.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Mata A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fica num lado do campo (um meio campo). Ao apito, os alunos saem para apanhar a bola e jogar contra a equipa contrária. À medida que forem acertando os alunos que levarem com a bola vão saindo até uma das equipas ficar sem alunos. Ganha a equipa que mantiver algum elemento em jogo.	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'			

Observações:


**Clube de Tênis de Mesa da Ponta do Sol**

Data: 16/02/2023

Plano de Treino N^o: 8

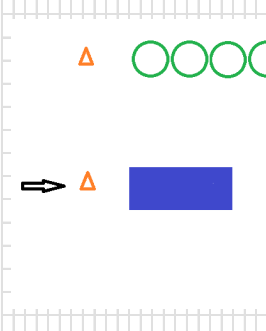
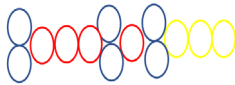
Escola: EB1/PE do Lombo dos Canhas

Ano Escolaridade: 4^o Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Basquetebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de basquetebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação olho-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de ténis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Driblar; 2- Encestar.</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Jogo de futebol - Jogo tradicional de futebol com variantes a nível de tamanho do campo ou obrigação em jogo por parte dos alunos.</p>	
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. □</p>	
	10'			
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo dos 10 passes</p> <p>É um jogo cujo objeto de jogo é a bola, sendo que esta pode variar de tamanho, pretende-se que as crianças, que estão divididas em 2 equipas, consigam passar entre si 10 vezes a bola, sem que o adversário a intercete ou caia ao chão.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Arcos</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Arcos. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a um Arcos, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo de cimento.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Saltar ao Arco com pernas alternadas;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- cambalhota; 2- Contornar os cones; 3- Saltar cada arco com um pé; 4- Corrida. 	
	35'			
	10'		<p>Jogo de Basquetebol</p> <p>Este jogo consoma-se como um jogo coletivo, onde as crianças estão dispostas em 2 equipas, possuindo cada equipa um meio-campo defensivo. O objetivo das equipas será penetrar no meio-campo adversário, ultrapassando as suas linhas defensivas e marcar cesto. No fim a equipa com mais cestos ganha.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Pedra, Papel ou Tesoura com arcos</p> <p>A turma é dividida em duas equipas, com um número similar ou igual de alunos. Cada equipa fará uma fila numa das extremidades da fila de arcos. Ao apito, o primeiro aluno da fila de cada uma das equipas, deverá percorrer a fila de arcos (1 arco = pé coxinho e 2 arcos = salto a dois pés) até encontrar o colega da equipa adversária. Quando os dois alunos se encontram na fila de arcos, devem realizar uma batalha de pedra, papel ou tesoura até descobrirem quem ganha. O aluno que vence segue na fila de arcos, enquanto que o se adversário vai para trás da sua fila. A equipa do aluno que perdeu a batalha envia outro aluno para a fila de arcos. assim sucessivamente, até uma das equipas conseguir chegar ao último arco do lado contrário ao da sua fila, marcando ponto. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</p>	
	Flexibilidade	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado; 	
	60'			

Observações:





Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

Data: 16/03/2023

Plano de Treino Nº: 10


Escola: EB1/PE do Lombo dos Canhas

Ano Escolaridade: 4º Ano

Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante	
	P	T			
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Frisbees</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Frisbees. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada par de alunos terá acesso a um frisbee. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Jogar o Frisbees de modo a que o aluno agarre;</p>	
	15'				
Parte Principal	20'		<p>Jogo de Ténis de Mesa</p> <p>Alunos dispostos 2 a 2 tentam enviar a bola para o parceiro com obstáculos (separador). Num primeiro momento com o lado direito e num segundo momento com o esquerdo.</p>		
	35'		<p>Jogo do Galo</p> <p>Explicação: A turma será dividida em dois grupos, sendo que cada equipa terá uma cor de cones. O objetivo jogo é colocar dos três cones da equipa numa linha reta. O jogo funcionará em estafeta. "□"</p>		
	10'				
Parte Final	45'		<p>Jogo da Raposa</p> <p>O jogo da raposa é um jogo que tem por base a apanhada, onde todos os meninos à exceção de um ou dois (consoante o número de alunos da turma), tem um colete pendurado nas calças, simulando uma cauda de uma raposa, o objetivo dos alunos com cauda deverá ser manter a sua cauda, enquanto que o objetivo dos restantes será ficar com a cauda dos seus colegas. Cada aluno só pode ter um rabinho na sua posse.</p>		
	10'				
	55'				
Flexibilidade	5'		<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>		
	60'				

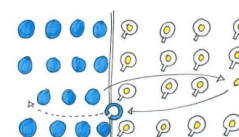
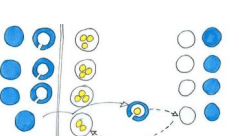
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Colchões Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Colchões . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Colchão . Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Vela; 2- Ponte; 3-Rolamento á frente.
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º- Corrida + Colocar os números + corrida de regresso ; 2º- Passar por baixo da mesa + Corrida + Colocar números + corrida de regresso; 3º Subir para cima da mesa + Saltar para o colchão + rebolar pelo tapete + colocar os números + corrida de regresso;	
	35'		
Parte Principal	10'	Jogo do Lenço Fazem-se duas equipas com o mesmo número de jogadores aos quais serão atribuídos números iguais (1,2,3,4, etc.) para ambas, decididos secretamente por cada equipa. As equipas ficam frente a frente separadas pela mesma distância. No meio do terreno, num dos lados, fica o juiz com um lenço pendurado na mão, que vai chamando, um de cada jogada, os vários números que estão em jogo. Os jogadores das duas equipas, que tenham o número chamado, correm e tentam ficar com o lenço sem serem tocados pelo adversário, e, seguidamente, fugir para uma das barras (zona das equipas), para assim somar pontos.	
	45'		
Parte Final	Jogo	Jogo das Escondidas Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros. Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.	
	Flexibilidade	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
	60'		


Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Futebol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de futebol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior sintético em caso estar um dia soalheiro ou no sala de tênis de mesa, caso esteja chuva.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Pontapear a bola mantendo o equilíbrio corporal;</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Estafeta das raquetes e das bolas</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Em frente a cada fila, serão colocadas no chão, em três posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola. Cada elemento tem de ir buscar a raquete, voltar, tocar com o cotovelo no colega para que este possa arrancar e ir bucar uma raquete e assim sucessivamente. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. Ganha a equipa que recolher todos os materiais primeiro.</p>	 
	35'		<p>Transporte de ovos</p> <p>Formar 4 ou 5 filas de 3 alunos cada. Os alunos n.1 e 2. ficando de um lado da estafeta e o n.3 fica do outro lado. O aluno n.1 deve levar todas as bolas que tem no seu arco até ao arco que está à frente do n.3. Quando o aluno n.1 tiver colocado as três bolas no arco do n.3, e tenha retornado à sua fila, o n.3 deve colocar de volta as bolas no arco que está à frente do aluno n.2 e n.1. O jogo termina quando o aluno n.2 conseguir repor todas as bolas de volta à frente o n.3. Cada aluno só pode levar 1 bola de cada vez.</p>	
	10'		<p>Jogo do Congelado</p> <p>O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.</p>	
45'				
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo do Ratinho com bolas de Futebol</p> <p>Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes com o pé sem deixar a bola ir parar às mãos do ratinho.□</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
		60'		

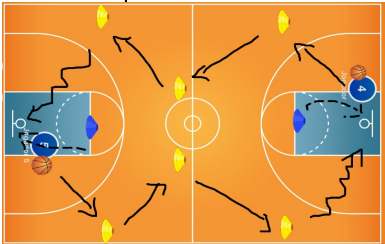
Observações:



Parte da Aula	Tempo P T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais; (tempo dos alunos)	15'	Material: Bolas de Andebol Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Andebol . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Andebol , que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Drible em progressão;
	15'		
Parte Principal	20'	Es tafetas 1º - Corrida + Agarrar no colete e Rebolar pelo colchão com as pernas e braços esticados + Colocar dentro do pneu/caixa + Corrida de regresso; 2º - Corrida + Colocar o colete entre os pés e levanta-los fazendo a vela + corrida ; 3º - Corrida + Lançar á caixa + Corrida de regresso.	
	35'		
	10'	Jogo do Tubarão sem bola O jogo do tubarão é um jogo de apanhada, em que 1 aluno tem de apanhar os restantes colegas. O aluno que apanha fica posicionado na linha do meio campo e só se pode movimentar ao longo dela.O objetivo é apanhar os colegas que passem por si. Quando um dos alunos é apanhado passa a apanhar também. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem voltam a passar pela linha. O jogo termina quando restar apenas um aluno por apanhar. O aluno vencedor fica a apanhar na próxima partida.	
Parte Final	10'	Jogo do Congelado O jogo do congelado é um jogo de apanhada, onde 1 ou 2 alunos são escolhidos para apanhar os restantes colegas. Quando um dos alunos que está a apanhar toca nos colegas estes devem ficar em estátua de pernas afastadas. Os restantes colegas que ainda não tiverem sido apanhados podem libertar os alunos que estão congelados, passando por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os alunos tiverem sido apanhados.	Observação: Caso o professor note que o jogo está muito parado ou o aluno a apanhar está com dificuldades pode aumentar o número de alunos a apanhar ou diminuir o espaço do jogo.
	55'		
	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
Flexibilidade	60'		

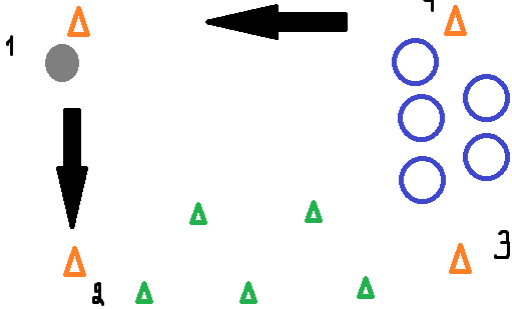
Observações:



Parte da Aula	Tempo		Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
	P	T		
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		Material: Cordas Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos Cordas . O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual e oculo-pedal, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma Corda. Esta atividade irá-se desenrolar no campo exterior em caso estar um dia soalheiro ou no alpendre da escola, caso esteja chuva.	Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve: 1- Saltar para trás; 2- saltar só com um pé; 3- variar 1 pé/ 2 pés;
	15'			
Parte Principal	20'		Circuito de Basquetebol 1- Mudanças de direção (cones amarelos); 2- lançamento na passada com ressalto (no fim do último cone amarelo); 3- lançamento livre (cone azul);	
	35'			
Parte Principal	10'		Jogo dos Cones (construir e destruir) Este jogo pode ser disputado um contra um ou equipa contra equipa. O professor irá espalhar um conjunto de cones por todo o espaço de aula, sendo que uns estão voltados para cima e outros para baixo. No início do jogo é efetuado um par ao ímpar, para decidir qual dos alunos ou equipa fica com cada tipo de cone (voltados para cima ou baixo). O objetivo de cada equipa passa por, ao final de 1 minuto, ter mais cones voltados para o seu lado do que para o lado do adversário.	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	Jogo do Ratinho com bolas de Voleibol Explicação: Jogo do ratinho normal com uma pessoa ao meio como ratinho. A ideia é fazer passes de voleibol sem deixar a bola cair e ir parar às mãos do ratinho. □	
	Flexibilidade	5'	1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;	
		60'		

Observações:



Parte da Aula	Tempo P	T	Atividade / estratégia de aprendizagem	Esquema / organização ou lembrete importante
Exploração Livre de Materiais (tempo dos alunos)	15'		<p>Material: Bolas de Voleibol</p> <p>Neste momento da aula, todos os alunos devem explorar livremente os materiais que o professor lhes entrega. No caso particular desta aula, serão entregues aos alunos bolas de Voleibol. O objetivo principal que temos ao realizar esta atividade, está interligado com o desenvolvimento da coordenação oculo-manual, da lateralidade, da criatividade e do desenvolvimento do ato de brincar. Cada aluno terá acesso a uma bola de Voleibol, que não deve ser partilhada com nenhum dos seus colegas. Esta atividade irá-se desenrolar na sala de ténis de mesa.</p>	<p>Tendo em conta os pressupostos desta atividade, nomeadamente interligados com o desenvolvimento do ato de brincar espontâneo e criativo, o professor não deve estabelecer exercícios a cumprir. No entanto, no caso de algum aluno sentir dificuldade em encontrar brincadeiras, através do exemplo o professor deve:</p> <p>1- Toques para cima; 2- Manchete.</p>
	15'			
Parte Principal	20'		<p>Círculo</p> <p>1- percurso com Saltitões; 2- Toca nos cones; 3- saltar cada arco com um pé; 4- Corrida.</p> 	
	35'			
Parte Principal	10'		<p>Jogo do Lençinho</p> <p>As crianças devem posicionar-se em roda, com as mãos atrás das costas (podem estar de pé ou sentados, dependendo da idade).</p> <p>Enquanto todos cantam, uma das crianças corre à volta da roda com o lenço na mão. As crianças que estão em roda não podem olhar para trás. Num determinado momento, a criança que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço atrás de si, deve começar a correr na tentativa de apanhar o colega, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago.</p> <p>Se a criança que deixou cair o lenço for apanhada, vai para o centro da roda onde deverá ficar de cócoras.</p>	
	45'			
Parte Final	Jogo	10'	<p>Jogo das Escondidas</p> <p>Jogo de grupo, em que uma criança, de olhos fechados, tem de contar até um número previamente combinado. Ao terminar a contagem, avisa os outros em voz alta. Nesse momento, parte à procura das restantes crianças, que se escondem enquanto ela contava. Sempre que encontra algum dos companheiros, deve tocá-lo para o eliminar e continuar à procura dos outros.</p> <p>Para se salvarem, os meninos que estão escondidos têm de correr até ao local onde foi feita a contagem e tocar nesse local antes de serem apanhados.</p>	
	Flexibilidade	5'	<p>1- Bolinha de neve; 2- Folha; 3- Borboleta; 4- Alongamento da coxa (controlar o equilíbrio a uma perna); 5- Encarpado;</p>	
	60'			

Observações:

Apêndice VII – Poster Realizado para o Seminário Desporto e Ciência

A Importância das Habilidades Motoras na Captação de Talentos para o Tênis-de-mesa

¹Ferreira, Catarina; ¹Pedra, Rodolfo; ¹Henriquez, António; ; ¹Sousa, Duarte
¹UMa (Funchal, Portugal)



INTRODUÇÃO:

As habilidades motoras constituem um bom preditor de jovens com talento que podem vir a ter sucesso futuro. É importante verificar quais as habilidades mais consistentes para cada modalidade desportiva, para evitar o desperdício de talento, neste caso o tênis-de-mesa. Este aspeto facilita a recomendação e encaminhamento para as modalidades desportivas para as crianças e jovens.

A literatura refere que crianças talentosas podem ser indivíduos com uma aprendizagem rápida, daí ser importante verificar a aquisição das habilidades por parte do treino, como fator de predição de talento.

Assim, há uma variação considerável nas definições de talento, desde o foco em habilidades inatas até resultados resultantes de treino e experiência.

OBJETIVOS:

Com este estudo pretendemos fazer uma revisão bibliográfica acerca das competências de treinadores para captar crianças com talento para o tênis-de-mesa, bem como as principais características para a criança ser considerada talento jovem.

E assim, garantir o suporte teórico para o questionário que irá ser desenvolvido para aferir a perceção sobre a identificação de talentos entre os treinadores da RAM.

Apresentação dos Artigos Seleccionados

Artigo 1: Faber, Irene & Zamoscinska, Maja & Teunissen, Jan Willem & Pion, Johan. (2020). The relationship between sport-specific training and a perceptuo-motor skills assessment as part of talento identification in young table tennis players (8-10 years).

Este estudo focou-se na relação entre o treino específico do desporto e os resultados da avaliação de habilidades perceptivo-motoras em jovens jogadores de tênis de mesa (8-12 anos) usados como parte da identificação de talentos.

- Relações significativas nos seguintes parâmetros: velocidade ao driblar, visando o alvo e a coordenação olho-mão pertencem ao construto 'controlo de bola' (Faber *et al.*, 2015) e os resultados da quantidade de treino.
- Tamanhos de efeito da tarefa são baixos a moderados, o que indica um baixo grau de transferência de habilidades e certo grau de especificidade da tarefa (de Camargo Barros *et al.*, 2017; Ellison *et al.*, 2018).

Artigo 2: Siemer, M., Hohmann, A. Talent orientation: the impact of motor abilities on future success in table tennis. *Ger J Exerc Sport Res* 49, 232-243 (2019).

O objetivo deste estudo é usar as razões de chance para determinar se um atleta com uma boa pontuação em um dos nove testes iniciais tem maior chance de alcançar o nível nacional (nível 4) na adolescência em comparação com um atleta com um teste inferior pontuação.

Neste estudo, os percentuais dos jogadores de nível nacional superam esse número em quase todos os preditores: flexões (82,6%), salto lateral (78,3%), arremesso de bola (39,1%), salto em distância e corrida de resistência (30,4%), inclinar-se para a frente (22,7%) e equilibrar-se (17,4%). Uma exceção são os testes de sprint e abdominais, onde o percentual é de apenas 8,7% e bem abaixo da parcela estatística.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Esta revisão bibliográfica refere a importância do papel das habilidades motoras e o desenvolvimento dessas competências no treino como método de predição de talento.

As habilidades motoras com mais requisito por parte da modalidade são flexões, salto lateral, arremesso de bola, salto em distância e corrida de resistência, inclinar-se para a frente e equilibrar-se.

Outras habilidades como a velocidade ao driblar, mirar no alvo e a coordenação olho-mão pertencem ao construto 'controlo de bola' (Faber *et al.*, 2015). Essas características são mais semelhantes aos exercícios realizados durante o treino específico do tênis de mesa.

Assim as crianças com melhores desempenhos nessas habilidades demonstram melhor sucesso desportivo em relação às menos ágeis.

Este estudo/artigo será a base para a construção do questionário, servindo de base teórica e apontando variáveis ou indicadores importantes para o talento desportivo na modalidade e como desenvolvê-lo da melhor com o processo de treino.

Referências Bibliográficas:

- Faber, Irene & Zamoscinska, Maja & Teunissen, Jan Willem & Pion, Johan. (2020). The relationship between sport-specific training and a perceptuo-motor skills assessment as part of talento identification in young table tennis players (8-10 years)
- Siemer, M., Hohmann, A. Talent orientation: the impact of motor abilities on future success in table tennis. *Ger J Exerc Sport Res* 49, 232-243 (2019).
- Faber, I. R., Nijhuis-Van Der Sanden, M. W., Elferink-Gemser, M. T., & Oosterveld, F. G. (2015). The Dutch motor skills assessment as tool for talento development in table tennis: a reproducibility and validity study. *J Sport Sci*, 33(11), 1149-1158.
- de Camargo Barros, J. A., Tani, G., & Corrêa, U. C. (2017). Effects of practice schedule and task specificity on the adaptive process of motor learning. *Human movement science*, 55, 196-210.

Apêndice VIII – Certificado Seminário Desporto e Ciência

CERTIFICADO



Para os devidos efeitos se certifica que o Poster:

“A Importância das Habilidades Motoras na Captação de Talentos para o Ténis de mesa”

Autor(es): Catarina Ferreira; José Henriquez; Rodolfo Pedra; Duarte Sousa

foi apresentado no **“Seminário Internacional Desporto e Ciência 2023”**, organizado pela Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, da Universidade da Madeira, com o apoio do Centro de Desenvolvimento Académico, que decorreu nos dias 16 e 17 de março de 2023.

Funchal e Universidade da Madeira, 05 de abril de 2023.

A Organização



Prof. Doutor Rui Nuno Trindade de Ornelas