PLANO DIÁRIO DE TREINO ESCOLAR

2017



**Professor/Técnico:**

**Modalidade:**

**Escola:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Programa Escolar de Formação e Desenvolvimento Esportivo de MS | |
| **FUNDESPORTE/SED** | DATA: |
| **Professor/Técnico:** | | UNIDADE **DIÁRIA** |
| **Modalidade*:*** | |
| **Escola:** | | **Duração do Treino:** |
| **Naipe: Faixa Etária: Dias de treinamento:** | | |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DO TREINO:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVOS: | | ATIVIDADES | | TEMPO |
| **1ª Parte: PARTE INICIAL:**  AQUECIMENTO | | 1. | |  |
| **2ª Parte: PARTE PRINCIPAL:**  **PP1-** DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS – Condicionantes e Coordenativas  **PP2 -** DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES ESPECIFICAS DA MODALIDADE – ASPECTOS TÉCNICOS E TÁTICOS | | 1.  2.  3.    1.  2.  3. | |  |
| **PARTE FINAL:**    JOGO FORMAL | |  | |  |
| **OBSERVAÇÕES:** | |  | |  |
| **MATERIAIS NECESSÁRIOS:** | |  | |  |
|  | | Programa Escolar de Formação e Desenvolvimento Esportivo de MS | | | |
| **FUNDESPORTE/SED** | | DATA: | |
| **VOLUME DE TREINAMENTO: ( )BAIXO ( )MÉDIO ( )ALTO** | | | | PLANO INDIVIDUALDASATIVIDADES | |
| **INTENSIDADE DE TREINAMENTO: ( )BAIXO ( )MÉDIO ( )ALTO** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS:** | **AQUECIMENTO: ( ) PRINCIPAL: PP1 ( ) PP2( ) FINAL: ( )** |
| ATIVIDADE QUE SE DESEJA DESENVOLVER: | 1. |
| DESENVOLVIMENTO  DA  ATIVIDADE: | 1. |
|  |  |
| CORREÇÕES ( INFORMAÇÕES ESSENCIAIS ): |  |
| MATERIAIS: |  |