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 INDIVIDUAL DAS ATIVIDADES |
| **INTENSIDADE DE TREINAMENTO: ( )BAIXO ( )MÉDIO ( )ALTO**  |

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