

GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2013/2014

Unidade Didática

Atletismo



Índice

Introdução.....	3
Módulo 1- Análise da Modalidade.....	5
Módulo 2- Análise do Contexto.....	63
Módulo 3- Análise dos Alunos	Erro! Marcador não definido.
Módulo 4- Extensão e Sequência dos Conteúdos.....	65
Módulo 5- Determinação dos Objetivos	69
Módulo 6- Configuração da Avaliação	73
Módulo 7 – Criação de Progressões de Aprendizagem.....	76
Módulo 8 – Aplicação.....	92

Introdução

O Atletismo é uma modalidade que revela um grande papel social e pedagógico, como tal, a Escola tem um potencial de extrema importância nesta sua função, desenvolvendo os alunos do ponto de vista motor, cognitivo e sócio afetivo. A Escola tem levado alguns alunos ao desejo de praticar esta modalidade, e é sabido que os indivíduos que praticam desportos são aqueles que no futuro têm mais probabilidades de serem adultos ativos. Neste sentido acresce a importância da modalidade no contexto escolar. Sendo assim, e como professores de Educação Física cabe-nos o papel de desenvolver esta atividade na Escola, através de uma forma atraente, lúdica e competitiva, levando os alunos a gostarem cada vez mais de Desporto em geral e, neste caso, do Atletismo em particular.

Assim, ao elaborar o Modelo da Estrutura de Conhecimento de Atletismo, tentei criar um documento que abordasse cada disciplina do atletismo de uma forma pormenorizada. Cada disciplina será descrita ao pormenor, com o máximo rigor, nas componentes críticas que delas fazem parte. Para além disso, após a descrição completa, serão apresentados os erros mais comuns que se encontram na sua realização, tentando com isso ajudar qualquer professor na sua missão de tornar o processo de ensino-aprendizagem cada vez mais eficaz.

Como em todas as outras situações, no Atletismo, a aprendizagem de novos elementos é feita em referência a qualquer coisa já realizada, existindo esquemas e estruturas anteriores já assimiladas, que podem ser transferidos ou generalizados.

Cada progressão deve ser colocada em função de um determinado objetivo, o qual pode ser, a simples tomada de consciência da posição ou do movimento de determinada parte do corpo em relação às outras, desenvolver ou aperfeiçoar determinados esquemas de ação, ou facilitar a realização de parte ou da totalidade do gesto.

Esta estrutura de conhecimentos pretende ser a mais completa possível, para o contexto escolar. No entanto, tenho a plena consciência, que este é um documento em contínua construção, e que deve, sempre que necessário, ser

adaptado às características dos alunos em causa, no sentido de maximizar as suas possibilidades de aprendizagem.

O Atletismo é uma modalidade que permite ao aluno retirar dela todo um conjunto de vivências capazes de melhorar e aperfeiçoar as capacidades e destrezas físicas, a fim de proporcionar um melhor cumprimento das tarefas quotidianas.

Considero esta unidade didática de uma importância extrema, pois para além do aspeto quotidiano, relacionado com a saúde e qualidade de vida, já referido, defendemos que o Atletismo no seio das outras modalidades, assume um carácter de base, não só no desenvolvimento das capacidades aeróbia e anaeróbia, mas também no desenvolvimento de destrezas comuns a outras modalidades, como correr, saltar, lançar...

Deste modo e pelos motivos apresentados, a unidade didática apresentada, tem como objetivo facultar aos alunos um conhecimento e aperfeiçoamento das principais disciplinas que dela fazem parte.

As estratégias utilizadas, pretendem levar os alunos a obter um conhecimento mais fácil, de uma forma progressiva e lúdica, das principais ações técnicas de cada disciplina.

Além da satisfação pela prática e a emoção que a competição causa, o atletismo contribui decisivamente para o desenvolvimento integral do jovem que o pratica de maneira racional e metódica.

Módulo 1

Análise da Modalidade

Este primeiro módulo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É também uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada.

O que se pretende é contemplar a ligação entre o antes e o depois, isto é, que se observe uma periodização do ensino, ou seja, no final da unidade didática de atletismo quero perceber se os alunos apresentam melhorias ao nível das 4 categorias transdisciplinares.

Procuro, então, utilizar a riqueza de situações que esta modalidade proporciona, para induzir o desenvolvimento de competências inerentes a estas quatro categorias.

Deste modo, pretende-se desenvolver a cultura desportiva através do desenvolvimento, em todas as aulas, dos seguintes pontos: regras básicas do jogo e as respetivas sinaléticas, terminologia específica, características da modalidade e finalmente a sua história.

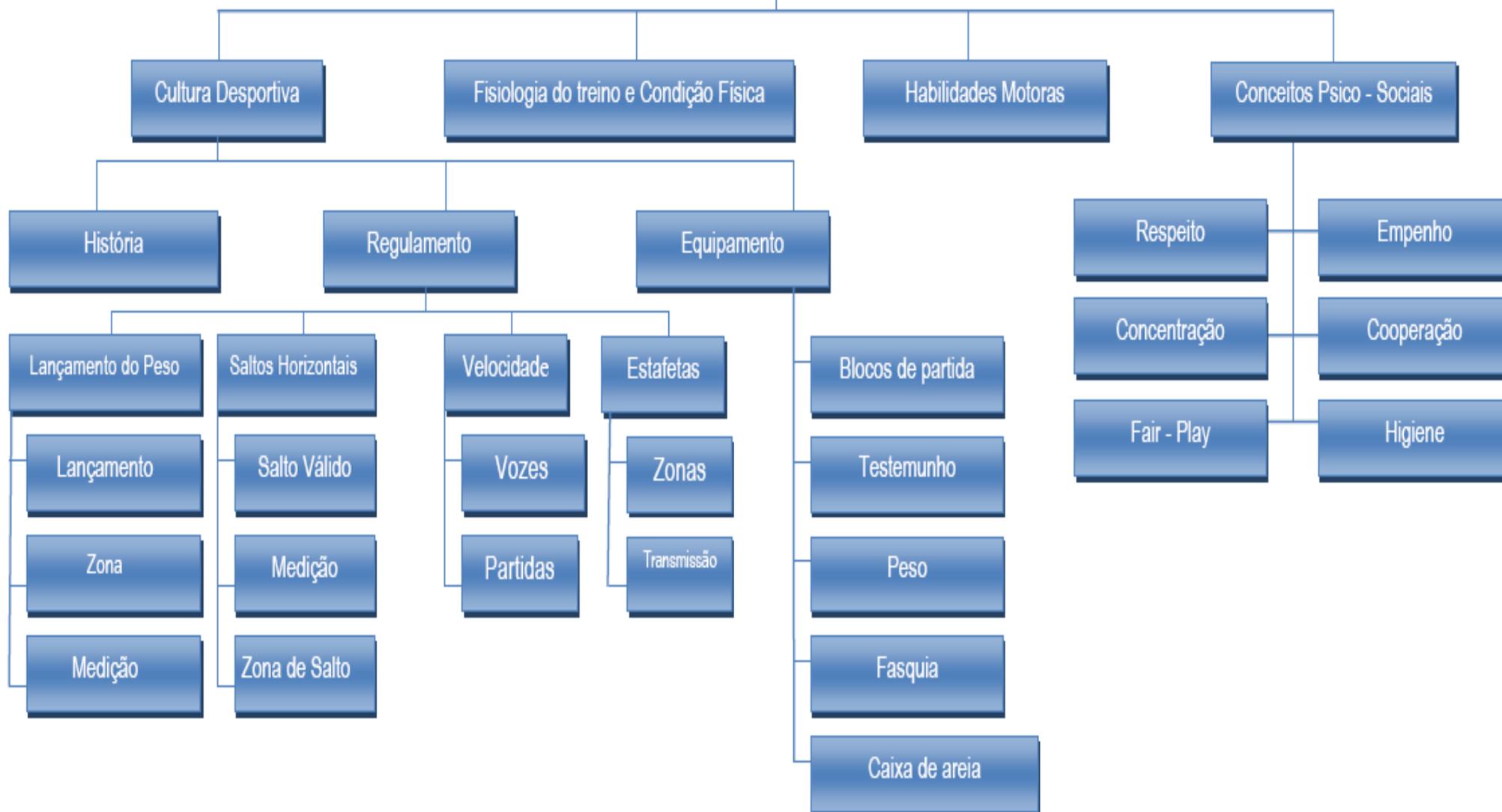
Irei desenvolver em todas as aulas os aspetos psicossociais, dando maior incidência ao empenho, a atenção, a motivação, ao respeito, ao espírito de equipa, e também à cooperação/competição

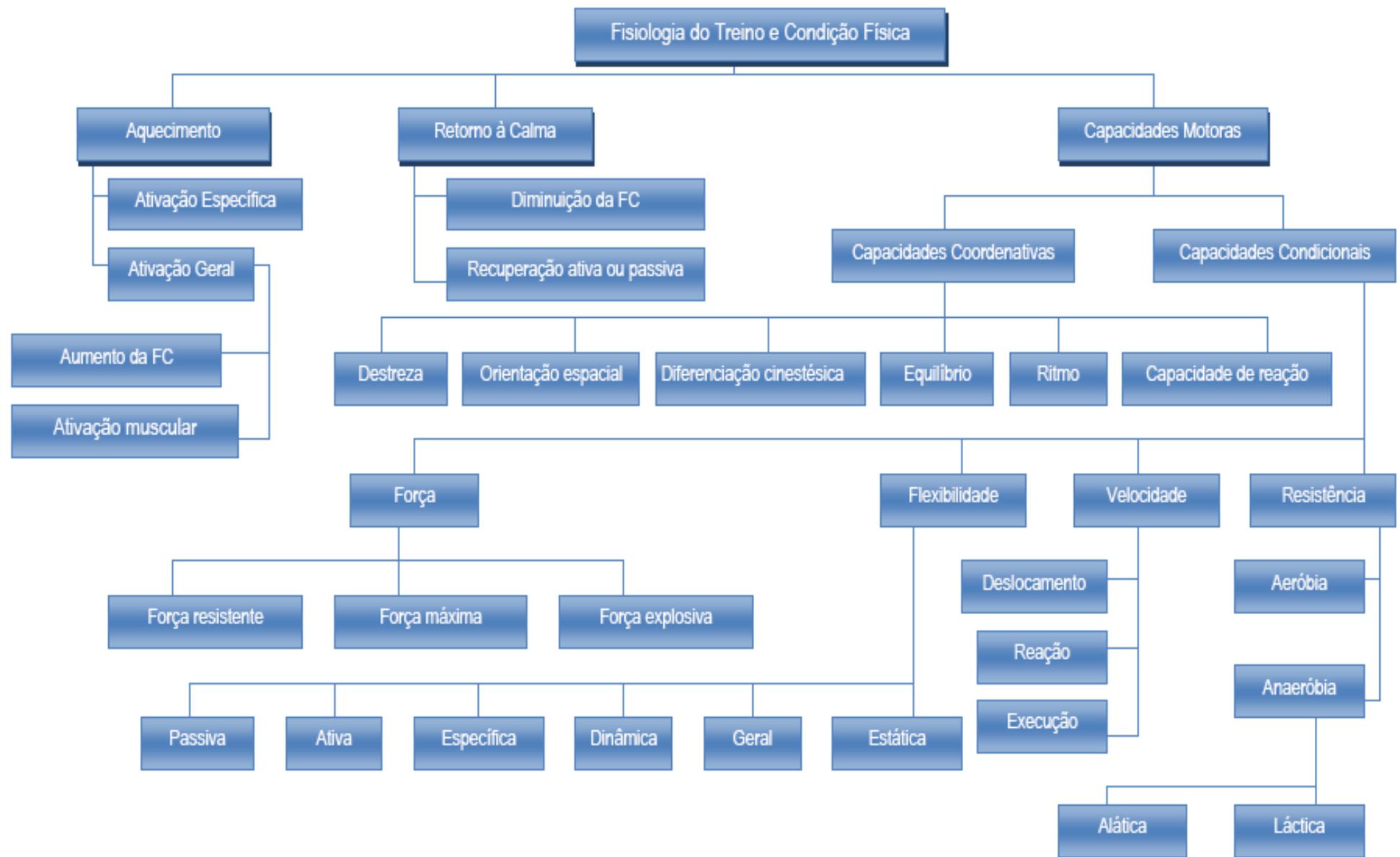
As habilidades motoras que irei abordar, numa primeira fase vão consistir numa aprendizagem um pouco analítica dos elementos técnicos de cada disciplina. Consequentemente, e de uma forma gradual, integrarei as diferentes situações trabalhadas no desenvolvimento da forma final de cada disciplina.

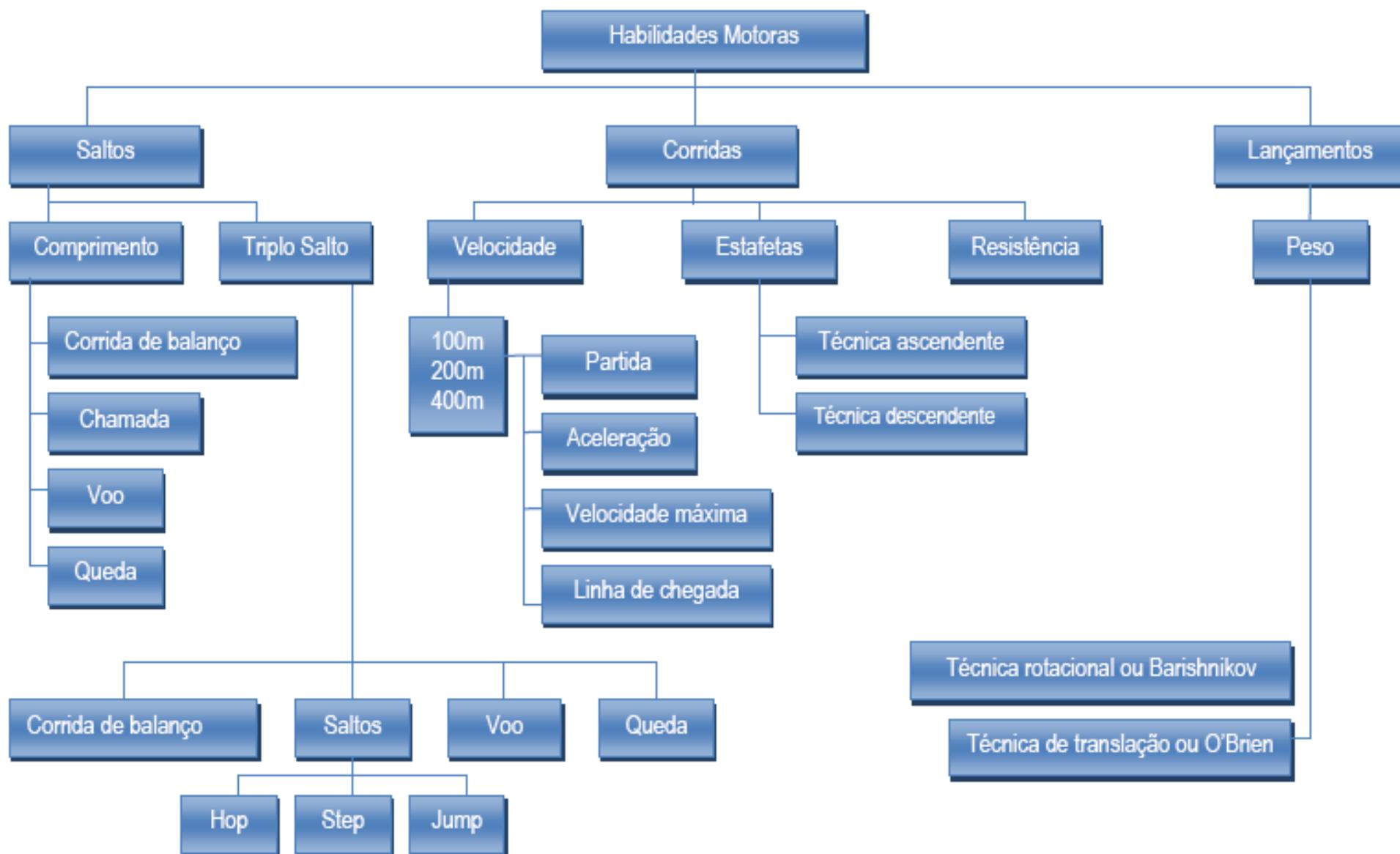
A condição física será abordada ao longo de todas as aulas por estar fortemente presente nesta modalidade, indo de encontro à especificidade das exigências da modalidade, sendo enfatizadas a força, a velocidade de execução, a coordenação dinâmica geral e o trabalho de capacidade aeróbia.

Vejamos com maior pormenor o desenvolvimento de cada uma delas.

ESTRUTURA DO CONHECIMENTO - ATLETISMO







1- CULTURA DESPORTIVA

História e Evolução do Atletismo

Os historiadores dizem-nos que já no ano 2000 A.C. se realizavam competições e jogos atléticos. É claro, que eles não falam no Atletismo como prática de exercícios corporais baseados simplesmente nos gestos naturais do homem, tais como, marchar, correr, saltar e lançar, pois isso faria trazer o seu estudo às mais remotas origens da espécie humana, uma vez que o homem primitivo tinha que apelar a todas as suas faculdades físicas, em colaboração com as intelectuais, na sua luta pela sobrevivência.

Na verdade, o Atletismo é, sem dúvida, o mais antigo dos desportos. O andar, o correr, o lançar e o saltar nasceram com o próprio homem. Estes padrões motores são capacidades naturais que o Homem realiza desde que se verticalizou definitivamente, convertendo-se ao bipedismo, primeiro, num meio de subsistência eficaz e, depois, numa atividade específica e diferencial relativamente aos outros animais.

Na sua história biológica como ser vivo, o Homem foi conquistando as suas capacidades, as quais lhe serviram como sistema de relação com o meio que o envolvia; nessa interação sistemática surgiu o desenvolvimento do correr, saltar, lançar, primeiro por necessidade de sobrevivência, depois, por necessidade biológica de movimento. Nasceu assim o espírito lúdico desportivo.

O Atletismo, palavra de origem grega (Aethlos = esforço) é uma atividade que se desenvolveu tendo por base o aproveitar e aprimorar de certas capacidades específicas do Homem – que unido ao espírito desportivo que já mencionámos, se constitui num conjunto de atividades lúdicas. Praticadas desde épocas muito antigas nos momentos de ócio e por um grande número de culturas que interpretavam perfeitamente este tipo de prática segundo o seu próprio cosmo – celtas, gregos, culturas pré-colombianas, povos africanos, etc.

Os historiadores não falam contudo nesse Atletismo, mas sim tão só naquele enquanto organização competitiva.

Alguns baixos-relevos mostram-nos que os Egípcios e diversas raças asiáticas, já praticavam um Atletismo primitivo.

Na nossa Europa, são os Irlandeses e os Gregos os primeiros, por alturas do século XIX A.C.. Crê-se que eles se ignoravam mutuamente, embora as suas características acrobáticas praticadas por rapazes e raparigas, tenham pouca diferenciação.

Nesses tempos longínquos, o Atletismo era sobretudo composto por concursos de saltos e lançamentos. Certamente haveriam corridas, mas seriam num grau sempre mais fraco, pois a não existência do cronómetro dava aos resultados apenas um valor relativo, enquanto a medida dos lançamentos e saltos, dando-lhes um valor nitidamente absoluto e concreto, permitia-lhes desenvolver melhor o seu espírito de emulação.

Na Grécia, os jogos mais antigos são os Olímpicos; conhece-se a sua existência já desde o ano 884 a.C., todavia a sua história oficial data apenas do ano 776 a.C. Alternando com estes aparecem em 527 A.C. os jogos Pítios, e logo após, os Ístmicos e os Nemeus que aparecem em 517 A.C.

Todos estes jogos essencialmente atléticos eram realizados com um extraordinário cerimonial religioso.

O intercâmbio dos povos traz-nos depois um desenvolvimento e uma generalização cada vez maior destes torneios atléticos, em que as características de cada povo influenciam na escolha das suas especialidades preferidas.

Mas quando teria começado este atletismo moderno, já regulamentado, aquele que se pratica hoje?

Narrativas do século XII dizem-nos que o rei Henrique II da Inglaterra foi um grande animador de concursos, especialmente dos lançamentos do martelo de ferrador com cabo de madeira, da barra e da pedra.

Entre o século XIII e XIV, os Escoceses organizam jogos em que inventaram um lançamento cem por cento original, o «Tossing the Caber». Este lançamento consistia em atirar ao ar um tronco de árvore de 4 metros de

comprimento e cerca de 50 kgs de peso, previamente erguido por uma das extremidades, com as duas mãos e bem apoiado ao peito. O atleta lançava-o o mais longe possível de maneira que caísse com a extremidade superior. Não há porém recordes deste «Carber», pois que o tronco não era devidamente regulamentado, nem no seu comprimento nem no seu peso.

No século XV organizam-se jogos atléticos na Suíça, quer em Bâle, quer em Zurich – corridas de velocidade e fundo, saltos e lançamento da pedra. Entretanto, em Inglaterra, apesar do grande entusiasmo de Henrique V pelas corridas, apenas a classe trabalhadora pratica o atletismo.

Quanto mais avançamos cronologicamente ao longo dos séculos, notamos todavia um interesse crescente pela corrida a pé. No século XVII fazem-se as primeiras experiências de cronometragem, em percursos de umas cidades para outras. Aparece no século XVIII o Atletismo profissional praticado pelos estafetas e boletineiros e muito especialmente pelos lacaios-corredores que puxavam as carrinhas-cadeiras dos aristocratas. Estes lacaios eram exatamente escolhidos para esta tarefa, pelas suas qualidades de bons corredores. No entanto, contra o que poderíamos desde já concluir, não é um laiaio corredor que estabelece o primeiro record da hora. Este primeiro recordista que percorre 17 km e 300 m ao fim duma hora, é espantosamente Thomas Carlisle – um dos grandes escritores filósofos da sua época, em 1740. Foi tão grande o seu feito, que só em 1788, após 48 anos, se melhorou este record.

No século XIX o profissionalismo atinge o seu máximo, ao mesmo tempo que nasce o interesse pela imprensa desportiva, em 1838. Grandes profissionais da América fazem sensação. O pele vermelha canadiano Louis Beunet era conhecido universalmente por Deerfoot, o pé de gamo. Ele quase que constrói uma mitologia sobre o seu nome, torna-se o «Invencível» com os seus records da hora.

Entretanto o atletismo amador, aquele que nos interessa, acima de tudo, vai crescendo lentamente. O capitão escocês Barclay Allasdyce é cantado por cronistas por causa dos seus feitos. No quarto da milha (402 m.) ele faz já um tempo de 56". Entre 1796 a 1808 ele é praticamente invencível.

O britânico Rugby cria no seu célebre Colégio, não somente o desporto que recebe o seu nome, mas também em 1837 a primeira prova anual de corrida a pé: a «Crick Run» reservada aos alunos com mais de 17 anos. O sucesso desta prova passa as fronteiras britânicas, porque Thomas Hughes descreve-a ao mundo em 1857 no seu livro Tom Brown que se torna a mais velha descrição do atletismo moderno.

Em 1850, este animado movimento sempre crescente invade as escolas e a universidade. Em 1857 Cambridge organiza os seus campeonatos. Em 1860 Oxford segue-lhe as pisadas. Pouco depois começam os grandes encontros entre estas duas escolas. Este grande exemplo serve de impulso para a organização de movimentos extraescolares. Cria-se em 1868, o Amateur Athletic Association, organismo que passou a dirigir o atletismo britânico.

Em 1868 o New York Athletic Club organiza a sua primeira manifestação.

Daí para cá o interesse é cada vez maior através do mundo. O homem amador tenta ser exímio em mais que uma prova. Tenta reunir em si, todas as qualidades de um atleta completo. Nos países baixos, na Inglaterra e mesmo na Suécia, os jovens realizam concursos de duas provas, o duatlo, de três provas, o triatlo, de seis provas, o sextatlo e de sete provas, o heptatlo. Nos Estados Unidos, em 1884, estes concursos eram organizados especialmente para os atletas equilibrados, que não conseguem ganhar concursos individuais. O Amateur Athletic Union escolheu 10 provas para estes concursos: 3 corridas, 3 saltos e 3 lançamentos e uma prova de marcha, o decatlo. Em 1906, nos jogos de Atenas figurava um grupo de 5 provas, o pentatlo, salto em comprimento, lançamentos do disco e do dardo, uma corrida de estádio e luta. Este tipo grego de pentatlo é substituído em Estocolmo, em 1912, por um pentatlo Atlético: 200m, comprimento, dardo, disco e 1500m. Substituiu-se a luta por uma prova de resistência. A partir de 1924, o decatlo torna-se a prova base dos atletas completos. Esta prova foi sofrendo várias modificações na sua constituição. Exige uma técnica aprofundada para cada uma das provas parcelares que é difícil de ser captada na sua totalidade. É tida, como a

Maratona, como uma prova para os super-homens. Porém, um concurso de 4 provas, o tetratlo realizado num único dia, ajuizou melhor a aplicação prática dos elementos fundamentais do atletismo: velocidade (100m), resistência (1000m), saltos (salto em altura), e força (lançamento do peso).

O cross-country, conhecido em português por corta-mato, é uma corrida feita através do campo. Esta corrida realiza-se de uma maneira geral na época de Inverno e deriva da corrida de fundo. A Europa Ocidental sempre foi sua grande adepta. As suas origens vêm de Inglaterra, onde se organizam pelos fins do século XIX – por 1870, os primeiros corta-matos, numa distância de 9 a 10 milhas (14,5 a 16 km). França adota o corta-mato pelo ano 1880, e a primeira competição oficial fez-se em 1887.

Em 1907, reuniram-se a Inglaterra, a Irlanda, a Escócia, o País de Gales e a França para o 1º Campeonato Internacional de corta-mato. Bem secundados por outras nações tais como a Bélgica, a Espanha e Portugal, e mais recentemente pela Tunísia e Marrocos, esta prova vai alargando internacionalmente o seu âmbito ao ponto de passar a denominar-se o «Cross das Nações».

Outros aspetos históricos...

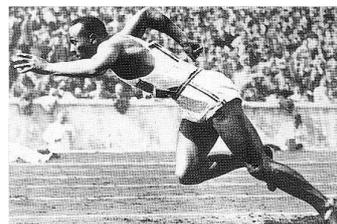
Quando, no século passado, se começou a proceder, em Inglaterra, ao agrupamento e a regulamentação de certas práticas atléticas ancestrais com o nome de Atletismo, estas formaram o núcleo base de um dos mais importantes fenómenos sociais do nosso tempo – os Jogos Olímpicos Modernos. O Atletismo tinha-se convertido num desporto cuja antiga conceção de “esforço” se transforma numa dura competição para superar uma marca, ou seja, os limites do ser humano são representados pelo record através de práticas tão antigas como o próprio Homem – o Atletismo como medida do Homem.

Nos nossos dias, o atletismo engloba um conjunto de várias disciplinas desde as corridas, aos lançamentos, passando pelos saltos e por provas combinadas. Durante o séc. XIX foram modificadas regras, primeiro, nas Universidades onde se organizavam as competições de atletismo e, mais tarde,

pelos organismos internacionais e olímpicos para, em 1926, assumirem a sua forma atual.

A pista, no formato de hoje, um circuito de 400 m, surgiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Amesterdão, em 1928. O seu desenvolvimento acompanhou as transformações tecnológicas, desde o tempo em que eram de terra batida, passando pelas de cinza até às atuais, de fibra sintética, denominadas de “tartan”, pela primeira vez usadas nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964.

A partida baixa, ou de cinco apoios, surgiu em 1888 por C. H. Sherril, mas só foi reconhecida em 1896 na primeira Olimpíada Moderna. Até 1936, os atletas eram autorizados a fazerem “covas” na pista para fixarem a ponta dos pés, após esta data, foram introduzidos oficialmente em competição os blocos de partida.



Em 1870, começou a utilizar-se uma linha suspensa entre duas estacas, da partida à meta (prova de 100 m), para demarcar o espaço entre os concorrentes. Esta seria substituída pela atual linha branca no solo, ainda antes da primeira Guerra Mundial.

Até aos Jogos Olímpicos de Roma, em 1960, em todas as corridas, na linha de chegada, era colocado um fio de lã no mesmo plano da meta para facilitar aos juízes, nas chegadas mais confusas, a deteção do primeiro classificado. Em 1912, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, é usada uma câmara ligada a um cronómetro. Mais tarde, foi utilizada uma máquina de filmar, nos Jogos Olímpicos de Amesterdão, em 1928.

Com o desenvolvimento da eletrónica, a máquina de filmar foi substituída pelo “Photo-finish” – fotografia de chegada; é um equipamento de alta precisão, automático, fotografando simultaneamente o registo de chegada dos concorrentes e os respetivos tempos.

Para o controlo do vento, é utilizado um instrumento de medição chamado anemómetro, nas corridas de 100 m planos, 100 m e 110 m barreiras e nos saltos em comprimento e triplo salto. Para homologação de record, o máximo regulamentar é de 2 m/s de vento favorável.

A origem do cronómetro é assinalada no ano de 1862, com tempos até aos quartos de segundo, para 1922 ser registado até ao décimo de segundo. Mais tarde, um grande impulso foi dado pelos Japoneses nos Jogos olímpicos de Tóquio, em 1964, com o uso de computadores com o objetivo de tornarem tudo mais rigoroso. Contudo, seriam os Jogos Olímpicos do México, em 1968, a proporcionarem a cronometragem eletrónica aos centésimos de segundo. Outras melhorias técnicas foram empregues, tais como: laboratórios para o controlo anti doping e determinação do sexo, células fotelétricas, os mostradores automáticos, os colchões de queda para os saltos em altura e com vara.

Também o equipamento sofre alterações com o decorrer dos tempos. As sapatilhas que inicialmente eram flexíveis (pele de cabra) e de sola lisa, surgiram posteriormente na Inglaterra apresentando “*tiram*” na sola com o objetivo de aderirem às pistas mais areosas. Em 11 de Novembro de 1868, o americano William B. Curtis apareceu com os sapatos de “bicos ou pregos”.

Nos Jogos Olímpicos de Amesterdão, 1928, introduziram-se algumas provas no calendário olímpico, com destaque para o sector feminino: os 100 m, 800 m, estafeta 4 x 100 m, o lançamento do disco e o salto em altura.



Mas seria na década de oitenta que grandes mudanças se dariam no atletismo feminino, terminando assim um longo debate e simultaneamente quebrando algumas incompreensões. Tal deveu-se ao avanço da medicina desportiva e à crescente atitude da mulher face ao desporto contemporâneo. Por isso, é pela primeira vez incluída a corrida de 3000 m planos e a maratona nos Campeonatos da Europa, em Atenas, 1982, tendo-se sagrado vencedora, na maratona, a atleta portuguesa Rosa Mota, repetindo o êxito em 1986 em Estugarda, e em 1990 em Split.

O Atletismo em Portugal

Fazendo a referência à história do Atletismo em Portugal, pode-se dizer que a primeira prova oficial deste desporto foi organizada pela Sociedade Promotora de Educação Física Nacional, a 26 de junho de 1910, com o título “Jogos Olímpicos Nacionais”. Estes torneios prosseguiram até cerca de 1914, ano em que uma dissidência levou alguns clubes a fundarem a Federação Portuguesa de Sports, cuja atividade durou até 1916. Desde essa data até à fundação da Federação Portuguesa de Atletismo, em 5 de Novembro de 1921, o Atletismo manifestou-se apenas em organizações particulares à custa do esforço de alguns clubes.

Atualmente as competições oficiais estendem-se praticamente ao longo do ano inteiro, organizadas pelas Associações Regionais e pela Federação, sendo os Campeonatos Nacionais (individuais e por equipas) os mais importantes conjuntos de provas que se realizam em Portugal.

Embora lento, o progresso do Atletismo Nacional não deixou de se verificar. Para tal, tem contribuído de certa forma, a participação de atletas e equipas nacionais em competições internacionais, e a conquista de alguns títulos. De todos os títulos conquistados, importa referir os alcançados pelos grandes atletas nacionais que foram Rosa Mota e Carlos Lopes. Mais recentemente os atletas que têm estado mais em foco são Fernanda Ribeiro, com a medalha de ouro alcançada nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996, e Paulo Guerra, com o título de Campeão Europeu de Corta-mato. Néilson Évora (triplo salto) e Vanessa Fernandes (triatlo), com as medalhas de ouro e prata, respetivamente conquistadas em Pequim 2008, assim como Naide Gomes, campeã mundial de salto em comprimento.

Caracterização da Modalidade

O Atletismo é uma modalidade individual praticada por atletas masculinos e femininos que se distribuem pelos seguintes escalões: Infantil (12 e 13 anos), Iniciados (14 e 15 anos), Juvenis (16 e 17 anos), Juniores (18 e 19 anos), Sénior (20 a 39 anos) e Veteranos A, B, C, D, E (mais de 39 anos).



Disputa-se ainda coletivamente em Campeonatos de Clubes (1ª, 2ª, 3ª divisão e Taça dos Clubes Campeões Europeus) e de Seleções Distritais e Nacionais (Taça da Europa; Campeonatos da Europa e do Mundo e Jogos Olímpicos) e Continentais.

É uma modalidade disputada sob a forma de torneios, “meetings” (encontros) e campeonatos, quer em pista coberta, quer ao ar livre, podendo ser dividida em quatro sectores e respetivas disciplinas (quadro 1 a 5).

Apesar de nos quadros a seguir se apresentar todas as vertentes do atletismo para tornar o presente documento mais completo, nas nossas aulas apenas vamos abordar algumas delas, a corrida de resistência, de velocidade com e sem barreiras.

Quadro 1: Corridas e Saltos

CORRIDAS	Velocidade	SALTOS	Altura
	Meio-fundo		Comprimento
	Fundo		Triplo Salto
	Barreiras		Vara
	Estafetas		
	Obstáculos		
	Maratona		

Quadro 2: Lançamentos e Provas combinadas

LANÇAMENTOS	Peso	PROVAS COMBINADAS	Triatlo
	Dardo		Pentatlo
	Disco		Heptatlo
	Martelo		Decatlo

Quadro 3: Corridas, Barreiras e Marcha

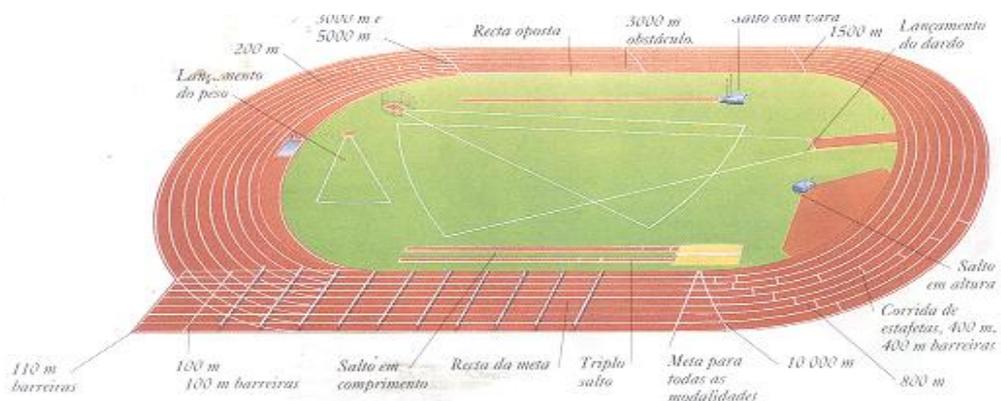
CORRIDAS	100m, 200m, 400m, 800m, 1 500m, 3 000m obstáculos, 5 000m, 10 000m, maratona, 4x100m, 4x400m.
BARREIRAS	100m (F), 110m (M), 400m
MARCHA ATLÉTICA	5 000, 10 000, 20 000, 50 000.

Quadro 4: Competições de atletismo em pista coberta - masculinas e femininas

Grupo		Competições masculinas	Competições femininas
Corridas	Velocidade	60, 200 e 400 metros	
	Meio-fundo	800, 1500 e 3000 metros	
	Fundo	5000 metros	
	Barreiras	60 metros	
	Estafetas	4 x 200 e 4 x 400 metros	
Marcha atlética		5000 metros	3000 metros
Saltos	Comprimento		
	Triplo salto		
	Altura		
	Com Vara		
Lançamento do Peso			
Provas combinadas	Heptatlo 1º dia: 60 m, salto em comprimento, lançamento do peso e salto em altura. 2º dia: 60 m barreiras, salto com vara e 1000m.		Pentatlo 60 m barreiras, salto em altura, lançamento de peso, salto em comprimento e 800 m.

Quadro 5: Competições de atletismo em pista de ar livre masculinas e femininas

Grupo		Competições masculinas	Competições femininas
Corridas	Velocidade	100, 200 e 400 metros	
	Meio-fundo	800, 1.500 e 30.00 metros	
	Fundo	5.000 e 10.000 metros	
	Barreiras	110 e 400 metros 3.000 m Obstáculos	100 e 400 metros 3.000/2.000 m obstáculos
	Estafetas	4 x 200 e 4 x 400 metros	
Maratona		42.195 metros	
Marcha atlética		5.000, 10.000, 20.000 e 50.000 metros	5.000 e 10.000 metros
Saltos	Comprimento		
	Triplo salto		
	Altura		
	Com Vara		
Lançamentos	Peso	6 kg	3 kg
	Martelo	7,260 kg	4 kg
	Disco	1,750 kg	1 kg
	Dardo	700 gr	600 gr
Provas combinadas	Heptatlo 1º dia: 60 m, salto em comprimento, lançamento do peso e salto em altura. 2º dia: 60 m barreiras, salto com vara e 1000m.		Pentatlo 60 m barreiras, salto em altura, lançamento de peso, salto em comprimento e 800 m.



2- FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA

Ativação Inicial

Este momento da aula tem de ser vigoroso e contemplar uma mobilização eficaz das principais articulações a serem solicitadas, nomeadamente a articulação tibiotársica e os grupos musculares compostos pelos isquiotibiais, quadricípites e adutores. A ativação inicial, principalmente nos dias mais frios deve ser iniciada por uma mobilização articular (pré ativação geral) e alongamentos ativos dinâmicos. Posteriormente realiza-se uma ativação geral. Contudo sabemos que no contexto escolar o tempo por vezes é muito reduzido. Naturalmente que conseguiremos seguir esta organização, com uma boa gestão do tempo.

A principal importância da ativação inicial reside no facto de ser o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula, por criar uma predisposição motora e psíquica do aluno para a parte fundamental da aula.

Características da ativação inicial

Esta deve ser:

- ◆ Iniciada com a mobilização articular: Aumenta a lubrificação da cartilagem articular.
- ◆ Feita com alongamento ativo dinâmico: Aumenta a temperatura interna do músculo.
- ◆ Individualizada: Cada indivíduo é diferente de outro, independentemente de serem sujeitos a um mesmo esforço;
- ◆ Adaptada: Preparar para o esforço da modalidade específica, pois cada atividade exige esforços diferentes;
- ◆ Progressiva: Aumentar-se gradualmente a intensidade;
- ◆ Geral e global: Abranger todo o organismo.

Efeitos fisiológicos

a) Aparelho cardiovascular e respiratório:

- ◆ Aumenta a frequência cardíaca.
- ◆ Aumenta a pressão arterial.
- ◆ Aumenta a frequência respiratória.
- ◆ Dilata os vasos sanguíneos (vasodilatação).

b) Aparelho neuromuscular e articulatório:

- ◆ Aumenta o grau de força das contrações musculares.
- ◆ Aumenta a temperatura do corpo, favorecendo a velocidade de contração e de relaxamento dos músculos.
- ◆ Aumenta a temperatura, o que produz a energia necessária para a contração muscular.
- ◆ Aumenta a capacidade de resposta do músculo.

c) Coordenação:

- ◆ Permite ao indivíduo realizar o gesto em melhores condições.

Duração

Depende de:

- ◆ Grau de preparação do indivíduo.
- ◆ Característica da tarefa (prova, aula...).
- ◆ Horário da sessão.
- ◆ Idade do praticante.
- ◆ Predisposição do momento.

Retorno à calma

Depois de um esforço elevado, como o realizado nesta modalidade, há a necessidade de compensar a atividade, pelo que é necessário ter presente um momento de relaxamento das principais articulações e músculos solicitados. Este espaço de aula pode ser utilizado para reforçar musculaturas menos solicitadas (se bem que podemos integrar este objetivo nos exercícios que se façam ao longo da aula) e para alongar os principais grupos musculares.

Condição Física

As exigências de desenvolvimento de Capacidades Físicas de Base dos praticantes são elevadas, particularmente a Flexibilidade e a Força, ao mesmo tempo que se deve ter em conta a graciosidade do movimento e a sua postura. Assim os alunos necessitam de apresentar certas qualidades, tais como coordenação e conhecimento do corpo. De uma forma genérica as capacidades mais solicitadas são:

Capacidades coordenativas

- Equilíbrio: Permite manter o corpo em posição estável ou recuperá-la rapidamente caso ela seja perturbada.
- Ritmo: Permite imprimir uma certa estrutura rítmica (cadência) na realização dos diversos movimentos (ações motoras) ou aperceber-se dessa cadência quando ela surge. Facilita, portanto, a execução de qualquer gesto desportivo.
- Orientação espacial: Permite ao aluno reconhecer a diversidade de situações e de movimentos que podem apresentar-se. Para a execução de um determinado gesto técnico o aluno deverá relacioná-lo com a noção espaço temporal e com a avaliação das situações que o condicionam.

- Diferenciação cinestésica: Permite coordenar de forma harmoniosa e precisa as diferentes intervenções musculares das várias partes do corpo, para a realização da ação motora adequada, empregando a força necessária à situação
- Capacidade de reação: Permite executar com rapidez ações motoras em resposta às informações, conhecidas ou inesperadas, recebidas e analisadas ao longo da corrida.

Capacidades Condicionais

- Força: Toda a causa suscetível de alterar ou tender a alterar o estado de repouso ou movimento da matéria.
- Flexibilidade: Flexibilidade é capacidade de realizar movimentos de grande amplitude angular em torno de uma articulação, por intermédio de uma contração muscular voluntária ou por ação de forças externas.
- Resistência: Capacidade para realizar exercício durante um período de tempo prolongado; capacidade para realizar ações de elevada intensidade de forma repetida; capacidade para realizar ações com elevada potência mantendo a precisão e eficácia das habilidades técnicas; capacidade para recuperar rapidamente.
- Velocidade: Capacidade do sistema neuromuscular realizar ações em tempo mínimo.

3- HABILIDADES MOTORAS

TÉCNICA DE CORRIDA

A técnica de corrida é uma matéria de extrema importância, uma vez que constitui, ao nível das aprendizagens e adaptações no âmbito do Atletismo, um meio de aquisição de determinadas sensações motoras fundamentais à aprendizagem de todos os outros gestos técnicos da modalidade. Com o intuito de proporcionar aos alunos um ensino de qualidade, os exercícios técnicos desempenham naturalmente uma importante decisão pedagógica.

A corrida deverá ser considerada como um hábito motor de base, sendo deste modo perspectivada como uma atividade que tem de ser aprendida e, como tal, necessariamente exercitada.

Quer no âmbito da atividade desportiva, quer ao nível da preparação geral, quer mesmo no campo da preparação específica de outras modalidades que não só o atletismo, a corrida constitui um importante fator de sucesso da prestação do praticante, por exemplo, um futebolista com uma boa técnica de corrida evidencia uma corrida mais eficiente podendo o seu rendimento ser superior e acusar fadiga mais tardiamente no decorrer do jogo.

Não é, portanto suficiente encará-la apenas como um simples meio de deslocação do atleta que é adquirido de forma natural, pelo contrário deve ser interpretado como uma componente da técnica desportiva que é preciso ensinar e treinar nos momentos e idades mais adequadas.

A corrida é considerada uma tarefa motora de carácter cíclico e de estrutura rítmica variável ou invariável, em que fases de apoio são alternadas com fases de suspensão.

Na análise da corrida consideramos a sua estrutura dinâmica e cinemática dividida em duas grandes fases:

Fase de apoio – durante a qual as forças interiores atuam sobre o solo, daí resultando uma reação projetiva igual e de sentido contrário (lei da ação reação).

Fase de suspensão – durante a trajetória aérea, o centro de gravidade do corpo do atleta descreve uma parábola e eleva-se até uma certa altura.

O contacto do pé com o solo deve realizar-se da seguinte forma:

Variando a superfície de apoio de acordo com a intensidade da corrida – para uma intensidade máxima o pé toma contacto pelo terço anterior do seu bordo externo, enquanto para intensidades média e baixa o apoio tende a ser realizado sobre a região externa do metatarso e do tarso;

A passagem do pé pelo apoio e a sua posterior repulsão do solo condicionam a amplitude da passada. À máxima extensão da perna impulsora deverá corresponder a máxima elevação do joelho da outra perna que, entretanto, se dirigiu para a frente.

A ação dos MS:

- ◆ É de grande importância na corrida pois assegura o equilíbrio, contribui para a progressão e permite passadas amplas e descontraídas;
- ◆ Na corrida, a ação do braço é sobretudo de equilíbrio, mas a sua ação, em termos de amplitude e dinamismo é determinante na amplitude e na frequência da passada;
- ◆ O movimento dos braços deve ter lugar na articulação do ombro;
- ◆ Deve estar em sincronia com o ritmo de ação das pernas;
- ◆ Ângulo entre o braço e o antebraço deve rondar os 80° - 85° no final do seu balanço à frente, abrindo-se ligeiramente este ângulo no limite do balanço atrás – 95°;
- ◆ No balanço atrás a mão não deve ultrapassar o nível dos quadris,
- ◆ Nas corridas mais rápidas o cotovelo do braço que vai atrás atinge quase a altura dos ombros;
- ◆ As mãos permanecem abertas de forma a evitarem contrações parasitas a nível dos braços.

Para além da qualidade dos apoios, e da ação dos braços a postura corporal do corredor é fundamental na técnica de corrida:

- ◆ A cabeça deve manter-se no prolongamento do tronco e o olhar deve estar dirigido para a frente (a colocação da cabeça atrás quando aparece a fadiga está habitualmente associada a uma menor amplitude da passada, com a conseqüente diminuição da corrida);
- ◆ Os músculos da face e do pescoço devem permanecer descontraídos (a sua contração indicia uma contração generalizada de todo o corpo);
- ◆ Qualquer que seja a intensidade da corrida, o tronco deve permanecer sempre na vertical e os ombros baixos.

CORRIDA DE VELOCIDADE

A corrida de velocidade, nas distâncias de 60 m, 80 m e de 100 m, é caracterizada pela curta duração e pela sua intensidade máxima, por isso, nesta atividade desportiva é importante reagir rápido na partida, correr rápido e manter a velocidade da corrida.

Na corrida de velocidade são normalmente consideradas quatro fases:

- ◆ Partida (Fase de reação)
- ◆ Aceleração
- ◆ Velocidade máxima
- ◆ Perda de velocidade

1. Partida

A partida é um fator decisivo e como tal pode e deve ser treinada, pois uma boa saída pode provocar o comando de uma prova, o que constitui, em muitos casos, uma importante vantagem.

A partida regulamentar da corrida de velocidade realiza-se nos “blocos de partida”, dispositivos que possibilitam uma maior velocidade inicial e conseqüentemente, uma partida eficiente pois permitem uma aplicação de força máxima dinâmica, uma vez que o aluno se encontra parado e tem de deslocar o seu próprio corpo.

A posição de saída no bloco, partida baixa, deve ser adaptada a cada praticante, para obter maior comodidade. Em situação de competição, existe um juiz que controla os procedimentos da partida, através das seguintes vozes de comando:

- ◆ “Aos seus lugares”;
- ◆ “ Prontos”;
- ◆ “Sinal de partida” .

“Aos seus lugares”:

À voz de “aos seus lugares”, o aluno entra em contacto com o dispositivo e deve colocar-se em posição de cinco apoios:

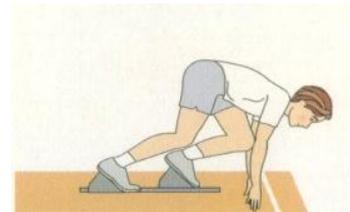
- ◆ Fletir as pernas e os pés apoiados fortemente nos blocos de partida;
- ◆ Apoiar os joelhos da perna de trás no solo;
- ◆ Colocar as mãos perto da linha de partida, ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros e equidistantes do eixo do corpo;
- ◆ Afastar os dedos, polegar e indicador e coloca-los no chão próximos da linha de partida;
- ◆ Colocar a cabeça no “prolongamento” do tronco.



“Prontos”:

À voz de “prontos”, o aluno:

- ◆ Colocar-se na posição de quatro apoios, elevando o joelho que se encontrava no solo, mantendo ambas as pernas fletidas;
- ◆ Elevar suavemente as ancas até estas ultrapassarem ligeiramente a altura dos ombros, que, por sua vez, ultrapassam ligeiramente a linha de partida;
- ◆ Apoiar fortemente os pés nos blocos;
- ◆ Manter os braços estendidos, apoiando fortemente as mãos no solo, fazendo força e evitando o avanço antes do tempo.
- ◆ Olhar dirigido para um ponto mais à frente no solo;
- ◆ Colocar-se numa posição imóvel.

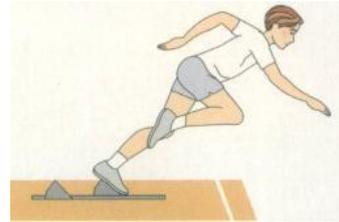


“Sinal sonoro, tiro ou apito”:

Ao sinal de partida (“tiro”), o atleta deve reagir rapidamente:

- ◆ Elevar as mãos do solo;
- ◆ Exercer força (impulsão) nos blocos de partida;
- ◆ Realizar uma rápida e simultânea ação de extensão dos membros inferiores;

- ◆ Realizar a primeira impulsão com a perna de trás, logo de seguida, com maior duração, a perna da frente é responsável pela projeção do corpo, formando com o plano da pista um ângulo de 45° , aproximadamente;



- ◆ Colocar os braços numa ação correta e coordenada com as pernas.
- ◆ Manter a cabeça no prolongamento do tronco, olhando em frente;
- ◆ Ter em atenção que a primeira passada é a mais curta e que o tronco se encontra inclinado em frente, retomando a sua posição normal na fase de velocidade máxima.

Principais erros:

- Na posição de partida os ombros do aluno estão atrás das mãos e o peso corporal está todo em cima dos MI
- Na posição de partida o ângulo do MI da frente é muito pequeno (menor que 90°).
- Na posição de partida o ângulo do MI da frente é muito grande.
- Na posição de partida, as costas do aluno estão paralelas ao solo

2- Aceleração

A aceleração é a capacidade mais importante de um corredor de velocidade. Nesta fase, o objetivo é alcançar a velocidade máxima tão rápido e tão eficiente quanto possível. Em termos técnicos, esta fase de aceleração exige algumas preocupações:

- ◆ Manter o tronco ligeiramente inclinado para a frente;
- ◆ Elevar o tronco até à posição vertical de uma forma gradual;
- ◆ Empurrar o solo para a frente com os apoios;

- ◆ Manter um frequência elevado dos primeiros apoios e se possível deve ser mantida à medida que a passada se vai tornando mais ampla, com o evoluir da corrida;
- ◆ Coordenar os membros superiores com os inferiores, de uma forma dinâmica e frequente.

Principais erros:

- Na fase de aceleração, a elevação total do tronco para a posição normal da corrida;
- Pouco impulso com os MI;
- Tronco demasiado inclinado à frente;

3-Velocidade máxima

Tem como principal objetivo manter a corrida à máxima velocidade, durante o máximo de tempo possível. A velocidade da corrida é o resultado de dois fatores: o comprimento e a frequência da passada, sendo que a mudança da aceleração inicial tem características importantes:

- ◆ Pousar apenas a parte anterior do pé;
- ◆ Manter ligeira flexão da perna de apoio, e colocar o calcanhar da perna livre perto das nádegas;
- ◆ Coordenar o movimento dos braços, fletidos, com os membros inferiores;
- ◆ Olhar dirigido para a frente;
- ◆ Manter o tronco direito, com os ombros descontraídos;
- ◆ Correr em linha reta, não colocando os pés lateralmente.

Principais erros:

- O aluno sobe pouco a coxa do MI livre.
- O aluno corre com a cabeça muito inclinada para trás ou com o tronco inclinado para trás.

- O aluno não corre em linha recta na pista
- Os MS não se movimentam na direcção da corrida.
- “cerrar” os dentes, os braços tensos e rígidos, o rosto e o pescoço contraído primeiro contacto do pé com o solo seja feito pelo calcanhar

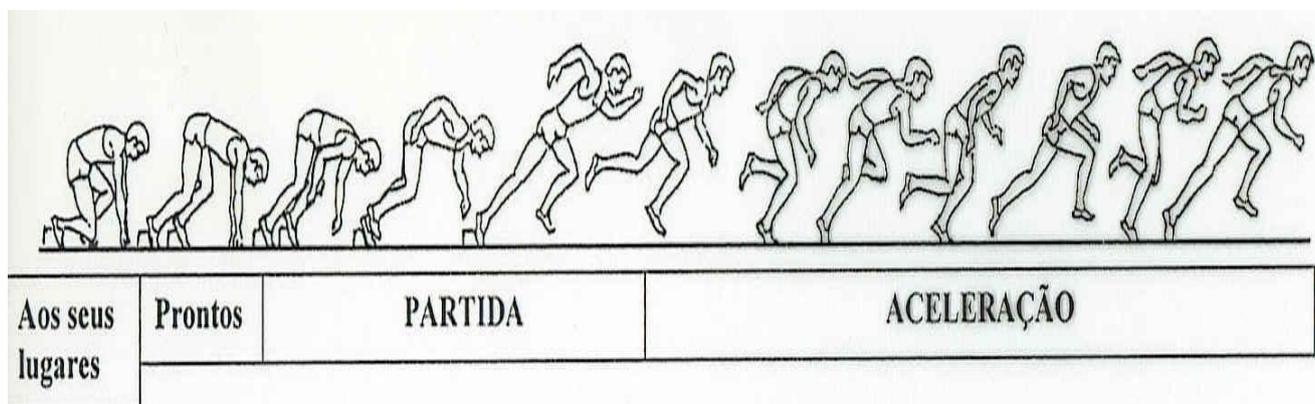
4- A linha de chegada – meta

A chegada, numa corrida de velocidade, é muito importante. Como hoje em dia, os concorrentes chegam quase todos ao mesmo tempo à linha de chegada, existe a necessidade de ser rápido a ultrapassá-la. Esta situação deve ser efetuada no último momento com:

- ◆ Inclinarm o tronco e a cabeça à frente ou avançar o ombro oposto à perna da frente e oscilar os braços à retaguarda;
- ◆ Evitar a diminuição de velocidade antes de passar a meta.

Principais erros:

- A passagem pela meta com diminuição da velocidade, o que normalmente se dá no jovem sem prática desportiva;
- Na chegada à meta, a inclinação do tronco e da cabeça e a oscilação dos braços à retaguarda um pouco afastada da linha de chegada para não haver desequilíbrio e uma conseqüente diminuição de velocidade nas últimas passadas.



CORRIDA DE BARREIRAS

Basicamente, a corrida de barreiras é uma corrida de velocidade com obstáculos a vencer com a maior velocidade possível e produzindo uma interrupção da corrida tão reduzida quanto possível. Isto requer certas modificações do movimento normal de corrida em cada passagem de obstáculo, e dado que as barreiras têm uma altura de cerca de 1 metro não é fácil fazê-las.



No entanto,

se a natureza do obstáculo a transpor, bem como a sua altura e afastamento, estiver de acordo com o nível dos alunos, o processo de ensino-aprendizagem decorrerá de forma segura e motivante, pois esta é uma das disciplinas mais ricas em termos de ritmo e coordenação do Atletismo.

A coordenação do movimento do corpo e a concentração são os aspetos principais desta competição, sendo a primeira necessária para realizar o movimento altamente crítico sobre as barreiras e a segunda para conseguir realizá-lo dez vezes numa mesma corrida sem o mais pequeno erro, que bastará para provocar um desastre.

São três as fases fundamentais nesta prova: **aproximação à primeira barreira, transposição das barreiras, corrida entre barreiras e corrida terminal até à meta.** **Fases da Corrida de Barreiras**

1. Partida e Aproximação à Primeira Barreira

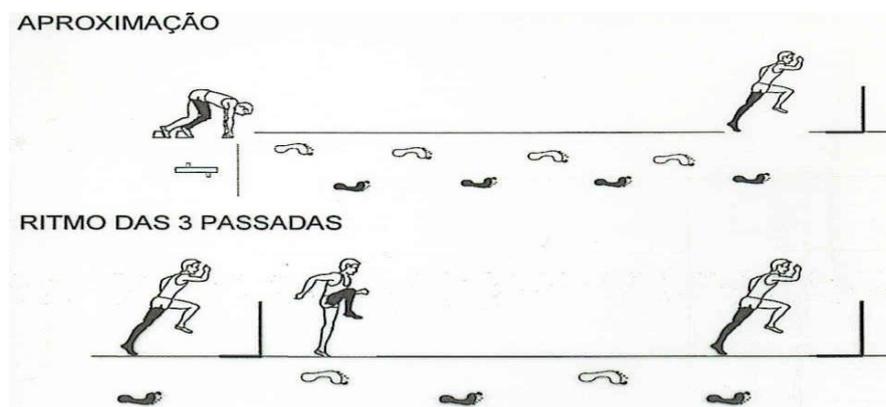
O corredor de barreiras deve empregar uma partida de forma idêntica à da corrida de velocidade, no entanto, pode ser necessário fazer certas modificações nas primeiras passadas de modo a preparar o ataque à primeira barreira.

Até à primeira barreira o atleta tem de adquirir uma velocidade razoavelmente elevada. A velocidade ótima até à passagem da primeira barreira é muito importante para a obtenção de um bom resultado, pois entre barreiras não há grande possibilidade de a aumentar.

Para alcançar elevada velocidade na aproximação à primeira barreira, o atleta não só tem de ser um bom corredor de velocidade, como deve ser capaz de manter grande regularidade de passada. O comprimento da passada aumenta progressivamente até ao último passo, o qual será mais curto que o anterior.

O aluno deve:

- ◆ Correr mantendo o tronco na vertical;
- ◆ Atacar a barreira longe dela com o joelho fletido e ligeira elevação da bacia;
- ◆ Ter em atenção que se vai colocar na posição vertical de corrida mais rapidamente do que na corrida de velocidade;
- ◆ Realizar apoios ativos sobre o terço médio-anterior do pé, procurando uma extensão enérgica da perna de impulsão em cada passada;
- ◆ Movimentar os braços energicamente (fletidos a 90°, mãos descontraídas) no eixo da corrida, coordenado com o movimento das pernas.



2. Transposição das Barreiras

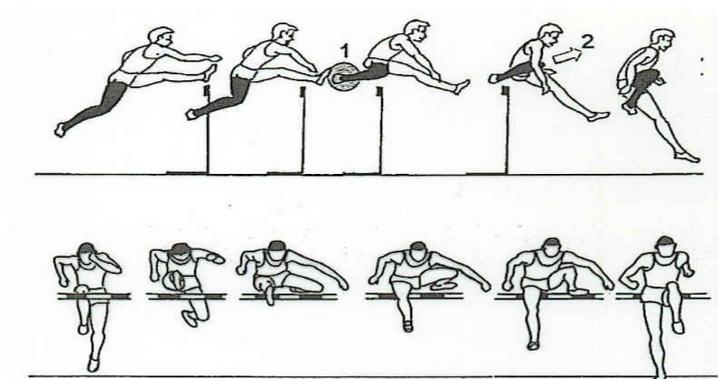
A transposição da barreira deverá ser feita em três fases:

a) Ataque à barreira – deverá ser feito com o membro inferior de ataque em extensão e em direção ao bordo superior da barreira e o membro inferior de impulsão fletido, inclinando o tronco em frente e avançando a mão contrária ao membro inferior de ataque.

b) Transposição da barreira – após a passagem do membro inferior de ataque, passar a coxa do membro inferior de impulsão paralelamente à barreira, mantendo a inclinação do tronco à frente.

Perna de impulsão:

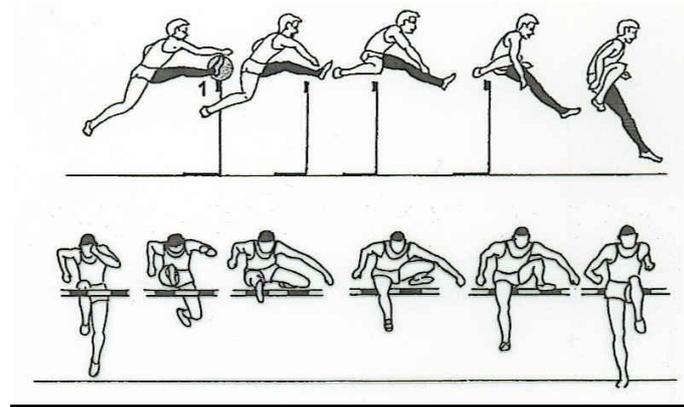
- ◆ Efetuar a impulsão para a barreira aproximadamente a 2 metros da mesma, fazendo um ataque em profundidade; a maior parte da impulsão é aplicada para a frente, na direção da corrida;
- ◆ Procurar estender ativamente as articulações do tornozelo, joelho e anca;
- ◆ Puxar a perna lateralmente, relativamente ao tronco, rápida e ativamente, após a passagem da barreira com a perna de ataque, fazendo com esta um ângulo de cerca de 90 graus.



Perna de ataque:

- ◆ Colocar rapidamente a coxa na posição horizontal, mantendo-a paralela ao solo enquanto se realiza a transposição da barreira (o mais rasante possível);

- ◆ Após a mesma, procurar o solo rapidamente com um enérgico movimento de cima – frente – para baixo – atrás;
- ◆ Ter o pé fletido, os dedos do pé nunca devem apontar para o solo;
- ◆ Após a transposição, fazer o apoio muito rápido e efetuado pelo terço médio-anterior do pé.

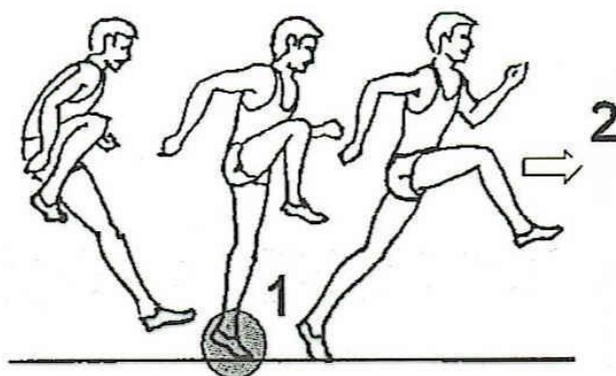


d) Recepção – contactar o solo com a parte anterior do pé do membro inferior de ataque, o mais afastado possível da barreira e avançar o membro inferior de impulsão, de forma a não perder grande velocidade.

Pontos essenciais:

- ◆ Flexão do tronco sobre a perna de ataque, com a ajuda do braço do lado oposto desta;
- ◆ A perna de ataque deve passar a barreira semi-fletida, para a frente e para baixo;
- ◆ A perna de impulsão, na passagem da barreira, deve fletir lateralmente (abdução) e o braço do mesmo lado deve ser levado um pouco à frente do tronco, fletido;
- ◆ Na fase final, a perna de ataque alonga-se para a frente e para baixo, naturalmente, facilitando a ação do corpo para o movimento da perna de passagem.
- ◆ A recepção deve ser ativa e realizada sobre a planta do pé e com a cintura (centro de gravidade) à frente do pé de apoio;

- ◆ A continuação da corrida deve ser facilitada com um impulso enérgico e, ao mesmo tempo, com movimentação rápida dos braços.



3. Corrida Entre Barreiras

A corrida entre barreiras deverá ser feita na máxima velocidade, de forma ritmada e com o mesmo número de passadas, para que as barreiras sejam transpostas sempre com o mesmo membro inferior de ataque.

A qualidade do primeiro passo (após a transposição da barreira) é fundamental para o ritmo e fluidez da corrida.

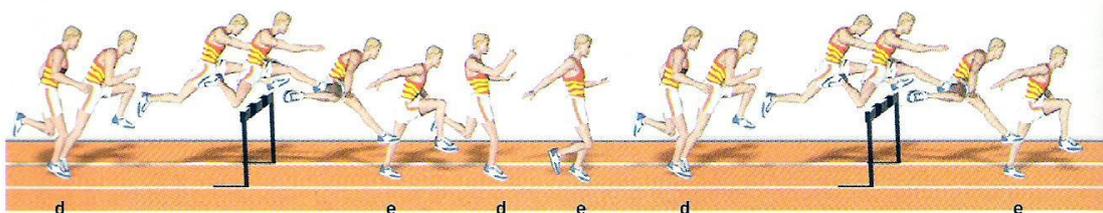
O ritmo intermédio é de importância capital. O número de apoios deve permitir a passagem das barreiras sem modificar o ritmo e com uma regularidade precisa.

Os apoios devem ser ativos e breves, com pouca circulação dos pés, e alinhados no eixo da corrida.

O número de apoios mais utilizado é de 4 apoios (3 passadas). Contudo, o ritmo entre os obstáculos (número de passadas efetuadas no máximo de velocidade) não é sinónimo de 3/4/5 ou mais passadas. O aluno deve antes de

tudo manter uma elevada velocidade entre as barreiras e efetuar um ritmo em função das suas características morfológicas. O professor deve contudo atender ao facto de que, em competição, o número de passadas entre as barreiras numa corrida de 100 ou 110 m é de 3 passadas e, portanto, deve também criar situações que permitam isso mesmo. Introduzir variações nas distâncias entre barreiras em função das características de cada um tentando que o aluno efetue 3 passadas ou diminuir a altura das barreiras são soluções didáticas que podem ajudar o aluno a crescer gostando desta disciplina do atletismo.

· Corrida entre barreiras



4. Corrida Terminal até à Meta

Após a passagem da última barreira, realiza-se a corrida terminal até à meta com a maior velocidade possível, pois esta fase é idêntica à fase final de uma corrida de velocidade. Assim, esta distância deve ser percorrida, no início, com passadas ligeiramente curtas (arrancada), aumentando-as progressivamente até se chegar à meta, utilizando a mesma técnica de chegada da corrida de velocidade.



Principais Erros da Corrida Barreiras:

- A corrida de aproximação à primeira barreira não é suficientemente acelerada;
- O aluno não corre em linha recta;
- Os passos são saltados;
- O atleta “salta” as barreiras;
- O movimento da perna traseira não se coordena bem com a passada de saída;
- A perna dianteira não passa sobre a barreira em perfeita extensão para diante mas aponta ligeiramente para fora ou para dentro;
- Efeito de travagem no contacto com o solo.

Regulamento Específico

Seniores Masculinos

Corridas	Altura das Barreiras	Distância à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância à última barreira
110m	1,06m	13,72m	9,14m	14,02m
400m	0,91cm	45m	35m	40m

Seniores Femininos

Corridas	Altura das Barreiras	Distância à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância à última barreira
110m	0,84cm	13m	8,50m	10,50m
400m	0,76cm	45m	35m	40m

Cada barreira terá de ser colocada na pista de tal modo que a sua base esteja colocada do lado de aproximação do atleta. A barreira será colocada de modo que a margem da barra transversal superior que fica mais próxima do

atleta que dela se aproxima, coincida com a margem da marca colocada na pista que igualmente se situa mais próxima do atleta.

As barreiras terão de ser construídas em metal ou qualquer outro material apropriado, sendo a barra transversal superior de madeira ou outro material apropriado. Consistirão de duas bases e dois postes verticais, que suportam uma estrutura retangular reforçada com uma ou mais barras transversais.

As barreiras terão de ser concebidas de tal modo que, para as derrubar, seja necessária uma força de pelo menos a 3,6 kg, aplicada no centro do limite superior da barra transversal.

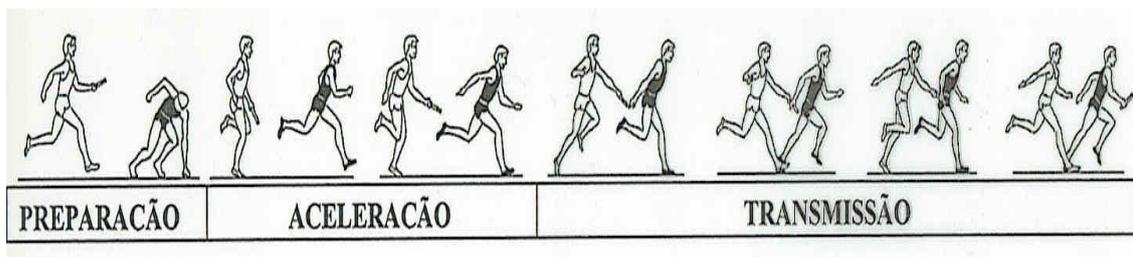
1. As corridas são efetuadas em pistas separadas, e os concorrentes devem permanecer na sua pista até que terminem a prova;
2. Será desclassificado o concorrente que passe uma barreira que não esteja colocada na sua pista;
3. Qualquer concorrente que derrube intencionalmente uma barreira, com as mãos ou com os pés, será desclassificado;
4. Duas falsas partidas do mesmo atleta implicam a sua desclassificação da prova;
5. Não se pode passar nem a perna nem o pé pelo exterior da barreira.
6. Não é permitido prejudicar o adversário, especialmente no momento da passagem da barreira;



ESTAFETAS

As provas de estafetas caracterizam-se por serem corridas de equipas. É uma prova de velocidade, sendo cada equipa constituída por quatro corredores. O mais importante é conseguir uma elevada velocidade média durante a corrida, pelo que se deve minimizar todas as perdas de velocidade na passagem do testemunho. As corridas de estafetas são consideradas corridas técnico-táticas. A distribuição dos corredores pelos diferentes percursos deverá ser feita tendo em conta as suas características e a forma como fazem a transmissão do testemunho, tendo em conta as curvas da pista, os melhores tempos e as características psicológicas de cada um, entre outros aspetos.

As estafetas são corridas em que cada equipa é constituída por 4 elementos que: (1) têm por objectivo transportar o testemunho durante a totalidade do percurso, o mais rapidamente possível; (2) têm de transmitir entre si o testemunho, em percursos iguais, dentro da zona de transmissão de 20 m e (3) não devem sair da pista sorteada.



1- Partida

A partida para a corrida de estafetas 4 x 100 m ou 4x400m é feita com blocos, deste modo o primeiro atleta da equipa realiza a partida baixa e os restantes a partida alta. Existem várias formas de segurar o testemunho na partida, mas a mais usual é agarrá-lo próximo do centro.

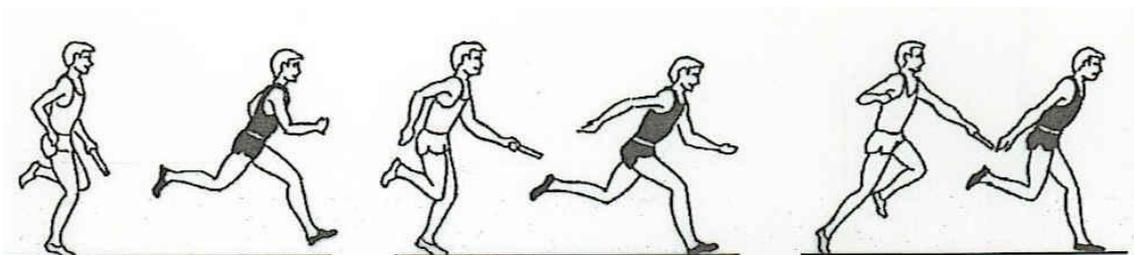
Componentes críticas:

- O receptor coloca-se em pé, ocupando a parte interna ou externa do corredor, conforme vá receber o testemunho com a mão direita ou a esquerda;
- Linha de ombros paralela ao eixo da pista;
- Pés orientados no sentido da corrida, um à frente do outro
- Colocar-se em pé, ocupando a parte interna ou externa do corredor, conforme se receba o testemunho com a mão direita ou esquerda;
- Olhar dirigido para trás para se poder aperceber da velocidade do transmissor;
- No momento em que o transmissor passe a marca estabelecida, o receptor deve olhar em frente e sair no máximo de velocidade

2 - Aceleração

Componentes Críticas:

- Tronco vai-se endireitando progressivamente;
- Cabeça mantém-se descontraída;
- Passar rapidamente para o interior do corredor.
- Tronco vai-se endireitando progressivamente;
- Cabeça mantém-se descontraída;



3 - Manutenção da velocidade

Componentes Críticas:

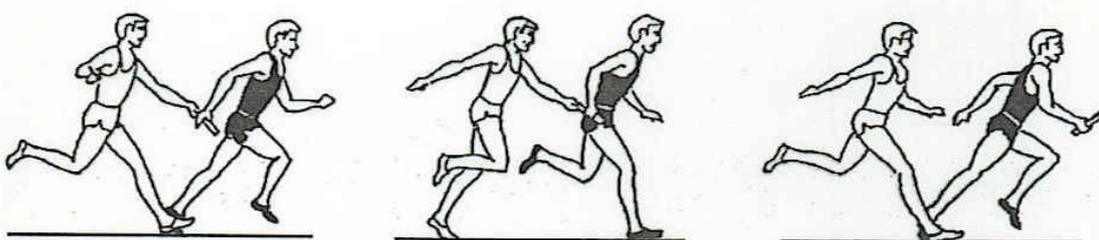
- Manutenção de elevada frequência;
- Aumento da amplitude dos passos;
- Corrida alta e bem circulada;
- Extensão completa dos MI na impulsão;
- Tronco próximo da vertical;
- Oscilação controlada dos MS;
- Braço e antebraço formam um ângulo de 90°.

4 - Transmissão do Testemunho

O testemunho tem de ser entregue dentro de um espaço de 20 m de comprimento – zona de transmissão. Nas estafetas de 4 x 60m, de 4x80m, e de 4x100m, a zona de transmissão começa a 10 m da linha dos 60m ou dos 80m ou dos 100m e termina 10 m à frente destas.

O recetor deve aguardar o transmissor na zona de balanço (10 m), olhando para trás e por cima do ombro. O recetor deve começar a correr quando o transmissor passa junto a uma marca previamente colocada no corredor. Corre olhando para a frente e estica o braço para trás com a mão aberta quando o transmissor lhe der o sinal sonoro: “sai”, “vai”, “toma”.

O testemunho pode ser entregue de cima para baixo (técnica descendente) ou de baixo para cima (técnica ascendente). Os quatro atletas têm de combinar o modo e a mão com que fazem as transmissões, pois isso influencia a colocação de cada um no corredor para receber o testemunho.



Transmissor

- Dar sinal para o colega que vai receber, para ele estender o braço para trás;

- Testemunho entregue com firmeza e segurança na mão do atleta que recebe
- Deve ser reduzida o menos possível a velocidade;
- Continuar no seu corredor, até que todas as transmissões tenham terminado.

Receptor

- Colocar-se na pista de forma correcta, tendo em conta a mão com que se vai receber o testemunho;
- Inicia a corrida quando o transmissor ultrapassa a marca estabelecida colocada no corredor;
- Correr o mais rápido possível, olhando sempre para a frente;
- Ao sinal sonoro combinado (“toma”, “pega”, “vai”), não diminuir a velocidade e estender completamente o braço receptor à retaguarda, atrás da bacia;
- O momento de transmissão do testemunho, ambos os corredores devem estar a correr à máxima velocidade
- O testemunho pode ser entregue de cima para baixo (**técnica descendente**) ou de baixo para cima (**técnica ascendente**)

Ascendente

- MS receptor em extensão atrás, alto e ao lado do corpo;
- MS transmissor em extensão à frente;
- Palma da mão receptora virada para baixo , com dedos a apontar o solo;
- Transmissão de baixo para cima;
- Testemunho colocado activamente na mão do colega, entre o polegar estendido e os outros 4 dedos unidos

Descendente

- MS receptor em extensão atrás, alto e ao lado do corpo;
- MS transmissor em extensão à frente;
- Palma da mão receptora virada para cima e aberta;

- Transmissão de cima para baixo;
- Testemunho colocado activamente na mão do colega.

5 – Chegada

Após receber o testemunho, o último atleta corre para a linha de meta de forma idêntica à corrida de velocidade.

Componentes críticas:

- Tentando manter os joelhos altos
- Mantendo a amplitude de passada
- Não diminuir a velocidade antes de passar a meta.
- Não alterar a técnica de corrida
- Inclinar o tronco para a frente sobre a meta avançando o ombro oposto ao M.I. da frente e oscilando os M.S. à retaguarda

Principais Erros da Corrida Estafetas:

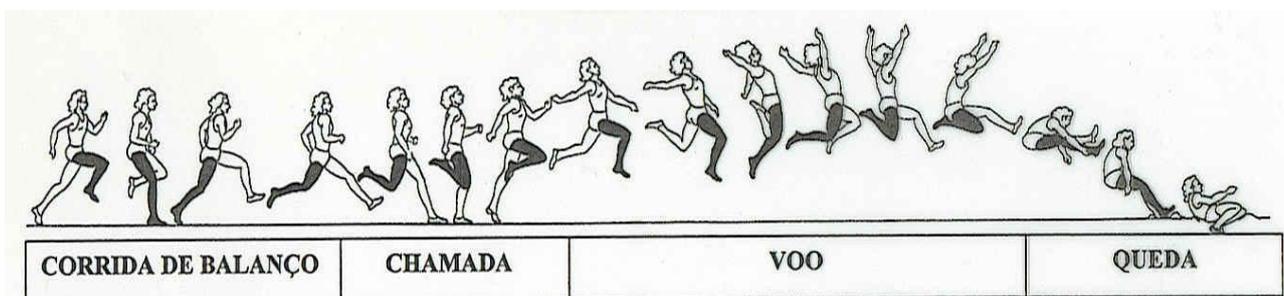
- Corrida de transmissão e transmissão
 - Início da corrida lançada cedo ou tarde demais;
 - Durante a corrida lançada, correr de braços estendidos para trás;
 - Abrandamento de velocidade no momento da transmissão;
 - A extensão do braço demasiado cedo.
- Partida do receptor
 - Má colocação na pista;
 - Pés com orientação lateral;
 - Olhar dirigido para atrás.

SALTO EM COMPRIMENTO

Os saltos têm princípios comuns e algumas semelhanças. Todos eles são constituídos pelas seguintes fases:

- ◆ Corrida de Balanço (o atleta deve acelerar no sentido de maximizar a sua velocidade óptima);

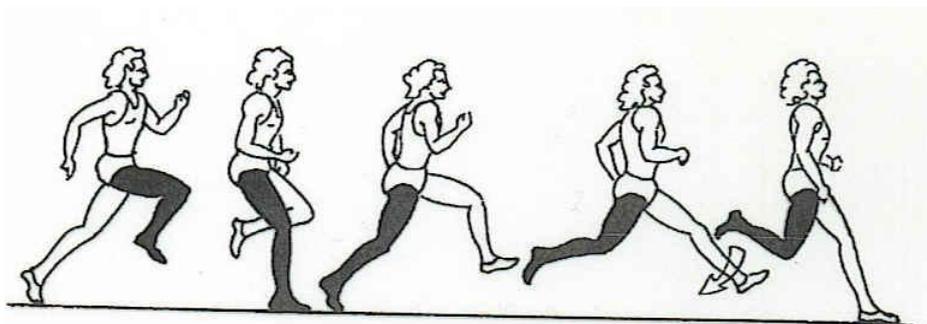
- ◆ Chamada ou Impulsão (o atleta procura gerar velocidade vertical e minimizar a perda de velocidade horizontal);
- ◆ Suspensão ou Voo (o atleta deve preparar a queda; nesta fase do salto podem ser utilizadas três técnicas diferentes: salto na passada, técnica da extensão e a técnica da tesoura);
- ◆ Queda ou Receção (o atleta procura maximizar a distância do percurso de voo e minimizar a perda de distância no contacto com o solo).



Fase da Corrida de Balanço

Características Técnicas:

- ◆ A distância da corrida de balanço pode variar entre as 10 passadas (para jovens atletas) até mais de 20 passadas (para atletas de top);
- ◆ A técnica de corrida de balanço é semelhante à técnica da velocidade;
- ◆ A velocidade deve aumentar progressivamente até à tábua de chamada.



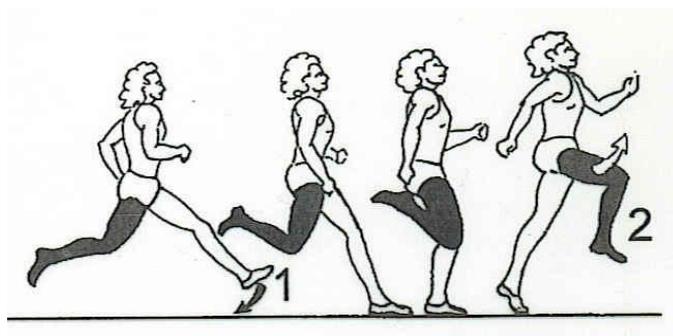
Principais erros:

- Redução da velocidade nas passadas finais (devido a uma corrida demasiado longa e desgastante,
- sendo a velocidade máxima alcançada precocemente);
- Apoio sobre a planta dos pés;
- Joelhos baixos; passada em frequência;
- “Corrida sentada”;
- Membro inferior flectido.

Fase da Chamada

Características Técnicas:

- ◆ A planta do pé deve fazer um apoio rápido, activo e em “griffé” (1);
- ◆ O tempo de chamada deve ser minimizado através de uma flexão mínima do MI de chamada;
- ◆ O atleta deve fazer uma extensão completa das articulações do tornozelo, joelho e bacia do MI de chamada(2).



Principais erros:

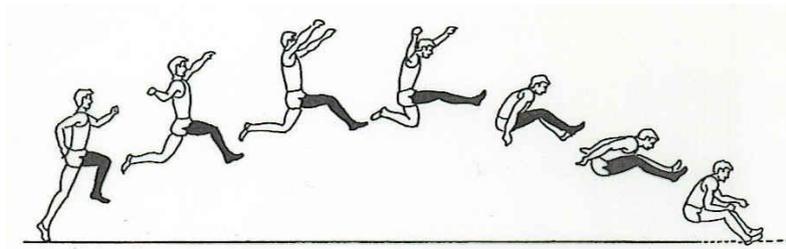
- Assentamento sobre o calcanhar;
- Inclinação do tronco à frente;
- Apoio a partir do calcanhar;
- Insuficiência do movimento de balanço da perna livre;
- Projecção da bacia exclusivamente para cima;

- Olhar dirigido para a tábua de chamada.

Fase de Voo – Salto na Passada

Características Técnicas:

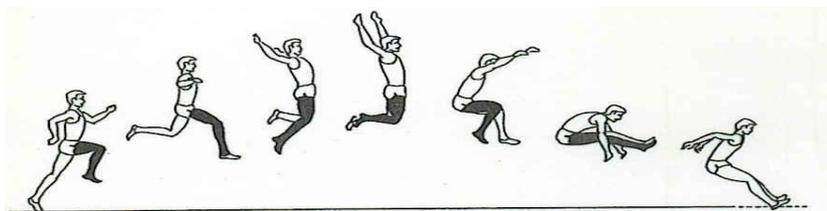
- ◆ O MI livre é mantido na posição da fase de chamada;
- ◆ O tronco deve permanecer direito e vertical;
- ◆ O MI de chamada está em constante movimento durante a maior parte do voo
- ◆ O MI de chamada é flectido e lançado para a frente e para cima perto do final da fase de voo;
- ◆ Ambos os MI devem estender-se para a frente antes da queda.



Fase de Voo – Salto em Extensão

Características Técnicas:

- ◆ O MI livre baixa através da rotação da articulação da bacia;
- ◆ A bacia avança para a frente;
- ◆ O MI de chamada deve estar paralelo ao MI livre;
- ◆ Os MS vêm de trás para a frente.



Principais erros:

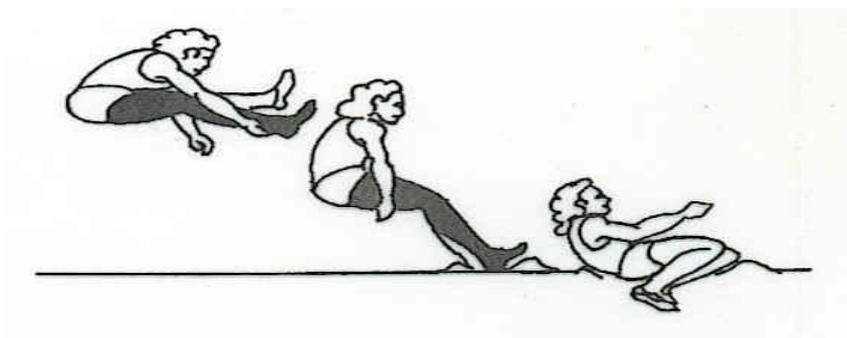
- Braços descoordenados ou em abdução;

- Perna de chamada mantém-se em baixo;
- Manter os joelhos baixos.

Fase da Queda

Características Técnicas:

- ◆ Os MI devem estar quase em extensão completa;
- ◆ O tronco deve estar inclinado para a frente;
- ◆ Os MS devem ser puxados para trás;
- ◆ A bacia deve ser puxada para a frente em direcção ao ponto de contacto com o solo



Principais erros:

- Recepção com 2 pés afastados;
- Joelhos em extensão;
- Ausência de uma ligeira inclinação lateral;
- Tronco inclinado à retaguarda.

TRIPLO SALTO

Os saltos têm princípios comuns e algumas semelhanças. Todos eles são constituídos pelas seguintes fases:

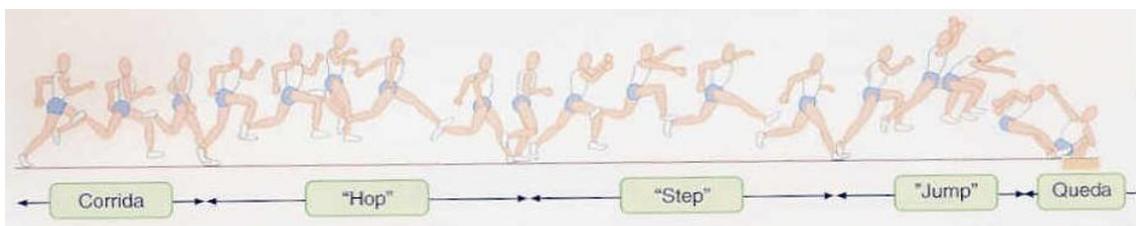
- ◆ Corrida de Balanço;
- ◆ Chamada ou Impulsão;
- ◆ Suspensão ou Voo;
- ◆ Queda ou Recepção;

Apesar do Triplo Salto apresentar, também, estas 4 fases, apresenta uma particularidade mais complexa que consiste no encadeamento de 3 passadas/apoios, sendo que a primeira marca a chamada (na tábua de chamada e antes da linha de validade) e a terceira a transição para a fase aérea/suspensão para a conseqüente queda/recepção. Assim, é-nos apresentado o seguinte:

Fases do Salto

Este salto divide-se em cinco fases fundamentais:

1. Corrida;
2. Primeiro salto (pé coxinho ou hop);
3. Segundo salto (passada saltada ou step);
4. Terceiro salto ou jump;
5. Queda.



Corrida

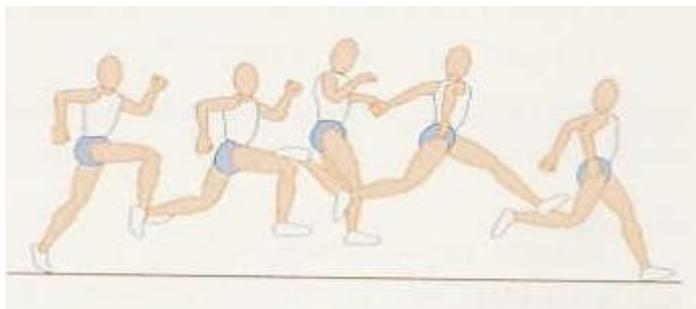
É uma corrida progressiva com aumento da velocidade até à última passada. A preocupação fundamental dos três saltos seguintes é manter a velocidade alcançada nesta corrida preparatória.

1º Salto (Hop)

Este salto tem início quando o pé de chamada toca na tábua e termina com o contacto desse mesmo pé no solo, após uma fase aérea. A trajetória é rasante.

Componentes críticas:

- ✓ Para tentar não perder velocidade, é necessário fazer uma chamada mais ativa que a do salto em comprimento;
- ✓ O pé de chamada deve efetuar um apoio ativo preparando a impulsão que é dirigida para a frente e para cima;
- ✓ Manter o joelho da perna livre elevado, durante o início da suspensão;
- ✓ Realizar a extensão completa da perna de chamada (pé, joelho e anca);
- ✓ Puxar a perna de chamada para a frente e para cima e a perna livre rasante para baixo e para trás.



Principais erros:

- Chamada prematura ou tardia;
- Último passo mais longo que os restantes;
- O aluno procura saltar muito alto;
- Movimentação prematura das pernas no ar;
- A perna de impulsão contacta o solo demasiado longe do centro de gravidade;

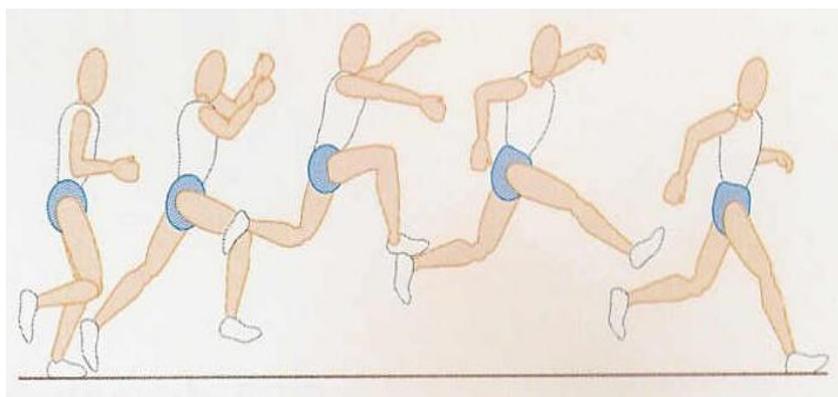
2º Salto (Step)

Tem início na colocação do segundo apoio no solo e termina após a colocação do pé contrário do segundo apoio, após o segundo voo. É o mais curto dos três saltos.

Componentes críticas:

- ✓ Logo após o apoio total da planta do pé, realizar uma ação explosiva para trás, que projeta o centro de gravidade para a frente e minimiza a perda de velocidade horizontal;

- ✓ Elevação da coxa da perna livre até à posição horizontal;
- ✓ Manter uma posição semelhante à adquirida no fim da chamada, no sentido de evitar desequilíbrios durante o voo;
- ✓ Realizar a extensão da perna livre para a frente e para baixo, para preparar o salto seguinte.



Principais erros:

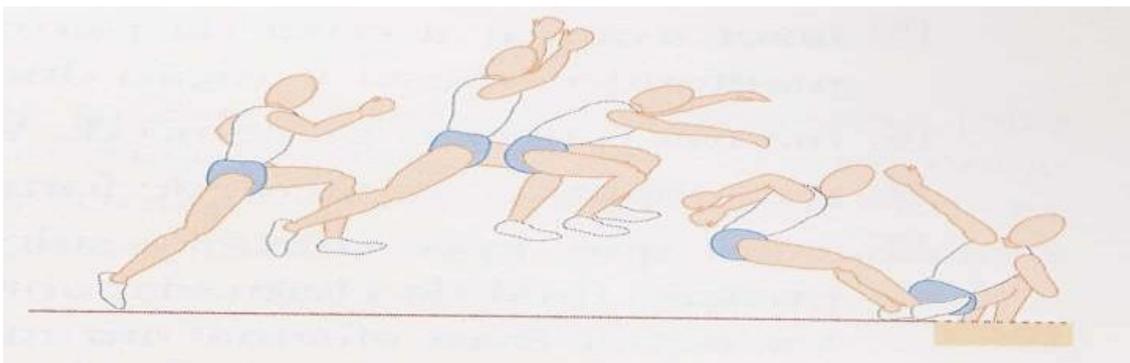
- Fraca elevação da coxa do membro inferior de balanço;
- Trajectória de voo demasiado rasante;

3ª Salto (Jump)

Tem início na colocação do terceiro e último apoio e é muito parecido com o salto em comprimento.

Componentes críticas:

- ✓ No contacto com o solo, a perda de velocidade é compensada por uma maior flexão da perna de chamada e por uma impulsão muito ativa;
- ✓ Durante o voo, todos os aspetos referidos no salto em comprimento se aplicam aqui; a única diferença reside no facto de, nesta fase, a velocidade horizontal ser menor.



Principais erros:

- Reduzida elevação e extensão dos membros inferiores;
- Baixar os membros inferiores demasiado cedo para o contacto;
- Trajectória de voo demasiado rasante;

Queda

Componentes críticas:

- ✓ O contacto com o solo o mais à frente possível;
- ✓ O contacto com o solo pelos calcanhares e com as pernas em extensão;
- ✓ Amortecimento com flexão das pernas e avanço da bacia;
- ✓ Não deixar marcas na areia atrás da linha definida no contacto.

Principais erros:

- Incorrecta colocação dos membros superiores (suspensão);
- Contacto prematuro no solo não utilizando toda a extensão do voo;
- Recepção com joelhos rígidos o que implica a queda para trás;
- Tronco inclinado à retaguarda.

Normas de Segurança dos Saltos

É de extrema importância que o professor esteja atento às questões de segurança, chamando a atenção e consciencializando os seus alunos para o cumprimento de determinadas normas, com o intuito de evitar acidentes.

Os locais de lecionação das aulas estão repletos de situações potencialmente perigosas e causadoras de lesões graves, quando não são

ensinadas as considerações básicas relativas à segurança. Deste modo, é muito importante cumprir as normas e princípios básicos de segurança, os quais passamos a apresentar:

- ◆ Os corredores de balanço devem ser mantidos em boas condições, assim como a tábua de chamada;
- ◆ As caixas de areia devem ser mantidas sem covas ou locais rijos. Devem também ser mantidas sem objetos estranhos, tais como vidros, pedaços de metal ou madeira;
- ◆ Os rodos e pás devem ser sempre colocados num local seguro, afastados das zonas de corrida e das zonas de receção (os rodos devem estar sempre arrumados com os dentes para baixo).

LANÇAMENTO DO PESO

O lançamento do peso consiste na projeção, à maior distância horizontal possível, do engenho para o interior de uma zona de queda, com marcações próprias, tendo os concorrentes que respeitar as regras específicas impostas, bem como utilizar os gestos técnicos adequados. As duas técnicas predominantes do lançamento do peso são: a técnica de costas e a técnica com rotação.

São normalmente consideradas quatro fases na execução do lançamento do peso na técnica:

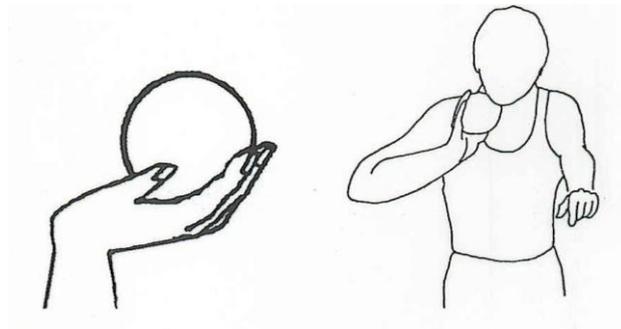
- ◆ Preparação – o lançador prepara-se para o início do deslizamento;
- ◆ Deslizamento – há uma aceleração do peso e do lançador, que se prepara para a fase seguinte;
- ◆ Arremesso – é produzida uma velocidade adicional transferida para o peso antes do lançamento;
- ◆ Recuperação – o atleta deve bloquear o movimento para evitar lançamentos nulos.



Pega

Características Técnicas:

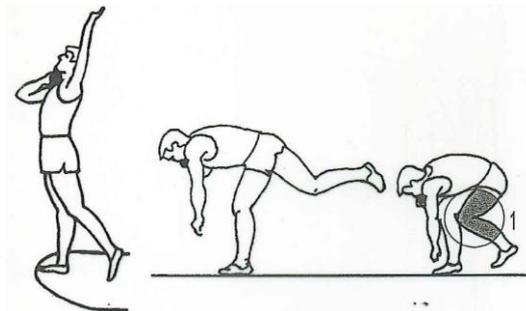
- ◆ O peso fica nos dedos e nas bases dos dedos;
- ◆ Os dedos estão paralelos e ligeiramente afastados;
- ◆ O peso é colocado no lado direito do pescoço, por baixo do maxilar e o polegar na traqueia;
- ◆ O cotovelo faz um ângulo de 45° em relação ao corpo.



Fase de Preparação

Características Técnicas:

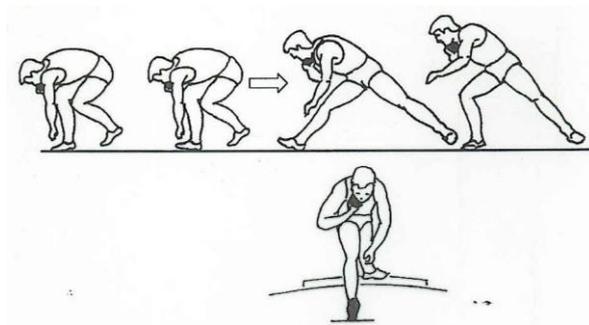
- ◆ O lançador começa de pé, no final do círculo de lançamento e de costas para a borda do círculo;
- ◆ O tronco inclina-se para a frente e fica paralelo ao solo;
- ◆ O corpo fica equilibrado apenas num MI;
- ◆ O MI de apoio deve estar flectido enquanto o MI esquerdo é atirado para trás.



Fase de Deslizamento

Características Técnicas:

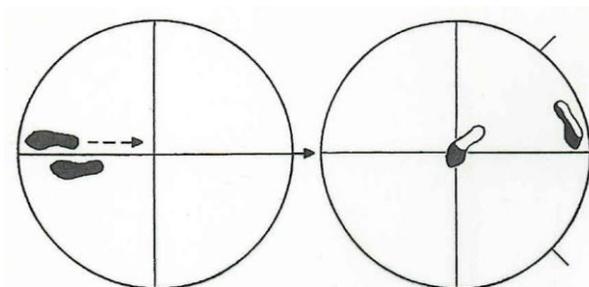
- ◆ O atleta move-se da planta do pé para o calcanhar sem mover a bacia;
- ◆ O MI livre é impulsionado em direcção à borda do círculo por baixo;
- ◆ O MI de apoio fica em extensão sobre o calcanhar;
- ◆ O MI de apoio mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase do deslizamento;
- ◆ Os ombros mantêm-se direitos e virados para o ponto de partida.



Fase de Deslizamento (Colocação dos pés)

Características Técnicas:

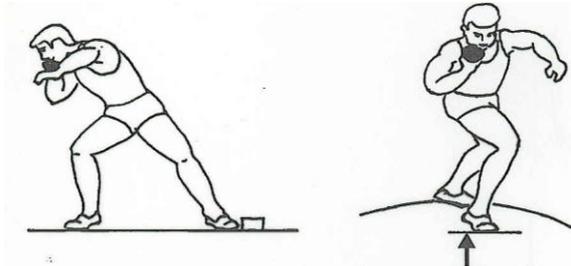
- ◆ O pé direito desliza pelo calcanhar e aterra no terço anterior do pé;
- ◆ O pé direito é colocado no centro do círculo;
- ◆ O contacto com o solo é quase simultâneo, mas o primeiro é o pé direito;
- ◆ O pé esquerdo contacta com o solo pelo terço anterior e zona interna



Fase do Arremesso (1ª parte: Posição de Força)

Características Técnicas:

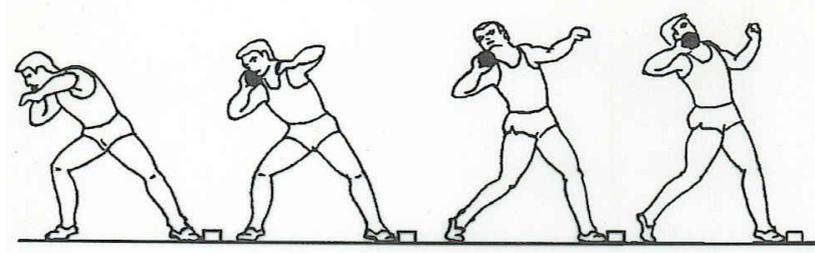
- ◆ O peso do corpo deve estar sobre o MI direito e o joelho flectido;
- ◆ O calcanhar do pé direito e o dedo grande do pé esquerdo devem estar em linha;
- ◆ O tronco e os ombros devem estar em torção;
- ◆ A cabeça e o MS esquerdo estão virados para trás;
- ◆ O cotovelo direito faz um ângulo de 90° com o tronco.



Fase do Arremesso (2ª parte: Aceleração Principal)

Características Técnicas:

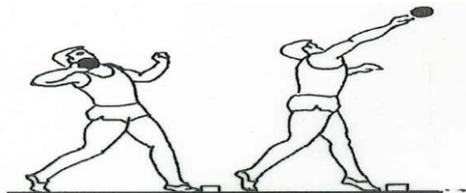
- ◆ O MI direito fica em extensão completa após um movimento de rotação explosivo até à bacia estar virada na direcção do lançamento;
- ◆ O MI esquerdo faz um movimento enérgico ficando quase em extensão, levantando o corpo e influenciando o ângulo de saída;
- ◆ O movimento de rotação do tronco é bloqueado pelo MS esquerdo;
- ◆ O cotovelo direito está levantado e virado na direcção do lançamento;
- ◆ O peso do corpo é transferido do MI direito para o esquerdo.



Fase do Arremesso (3ª parte: Movimento Final do MS)

Características Técnicas:

- ◆ O movimento de “chicote” do MS começa após a extensão completa dos MI e do tronco;
- ◆ O MS esquerdo deve estar flectido e fixo junto do tronco;
- ◆ A aceleração é continuada pelo pulso que está em pré-extensão (polegar para baixo e dedos a apontar para fora após largar o peso);
- ◆ Os pés mantêm-se em contacto com o chão até final do lançamento;
- ◆ A cabeça deve estar atrás do pé esquerdo até final do lançamento.

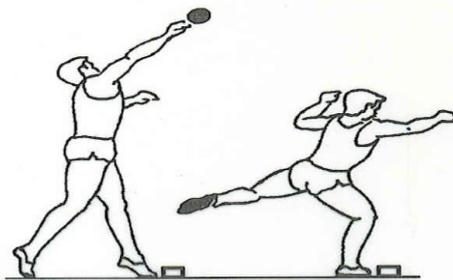


Fase de Recuperação

Características Técnicas

- ◆ Fazer uma troca de MI rápida logo após o lançamento;
- ◆ O MI direito deve ficar flectido;
- ◆ A parte superior do corpo deve baixar;
- ◆ O MI esquerdo deve balançar para trás;
- ◆ O atleta deve olhar para o chão.

Principais erros:



- **Esquecer as regras de segurança**, colocando em risco a segurança física de todos os elementos do grupo de podendo provocar acidentes de consequências muito graves.
- Utilizar **engenhos demasiado pesados** para as capacidades físicas dos jovens, o que numa fase de aprendizagem não é minimamente aconselhável.
- Iniciar a aprendizagem pela **sequência completa do lançamento**. É aconselhável iniciar pelo lançamento a partir da posição de força e numa etapa seguinte avançar para o ensino e aperfeiçoamento do deslizamento.
- Executar o lançamento com uma **pega incorreta** do peso e/ou uma má colocação do engenho no pescoço. Estas incorrecções impedem normalmente a utilização do pulso e dos dedos como alavancas no final do lançamento e podem inclusive provocar lesões.
- Iniciar o deslizamento demasiado rápido, o que dificulta a coordenação do gesto técnico na fase do arremesso e normalmente faz com que não se consiga um final eficaz, quer em termos técnicos quer em termos rítmicos.
- Mau aproveitamento da **perna livre** durante a fase de deslizamento, o que vai provocar um deslizamento demasiado curto e uma maior contracção e verticalização do tronco.
- **Levantar o tronco** e rodar no sentido do lançamento ainda na fase de deslizamento, precipitando assim toda a sequência do lançamento.
- **Não definir corretamente a posição de força**, rodando cedo demais no sentido do lançamento e deixando de ter o peso do corpo em cima da perna direita (lançadores dextros). Além da perda de rentabilidade este erro aumenta bastante a probabilidade de realizar ensaios nulos devido

ao facto de o atleta não se conseguir manter dentro do círculo (saída para a frente).

- **Insuficiente rotação da bacia**, normalmente associada a uma precipitação do lançamento com os ombros e braço lançador, o que faz com que o lançamento seja pouco eficaz e explosivo principalmente devido ao mau aproveitamento da força elástica.
- Este erro provoca normalmente uma saída do engenho do lado direito do sector de queda, próximo da linha delimitadora ou mesmo fora desse mesmo sector (ensaios nulos).
- **Não bloquear** o movimento com o lado esquerdo do corpo (lançadores dextros), impede a aplicação da força na fase da aceleração principal.

CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

A participação nas aulas de Educação Física permite aumentar o valor dos alunos enquanto pessoas. No entanto, para que isso aconteça é necessário que as exigências a ter no desenrolar das aulas sejam compatíveis e associadas ao bom senso desportivo.

Considera-se que o professor de Educação Física desenvolve um importante papel na aquisição, fomento e desenvolvimento de um conjunto de valores e atitudes fundamentais para a vida em sociedade, de uma forma agradável e privilegiada.

Sendo assim, é necessário que o aluno desenvolva um conjunto de atividades que lhe permita adquirir competências e consolidar aprendizagens que também ajudem a alicerçar o aprofundamento do espírito desportivo, de solidariedade e do trabalho em equipa.

De seguida, referem-se os conceitos psicossociais que se consideram importantes no seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

Motivação, Espírito de Grupo e Espírito Competitivo: As aulas de Educação Física devem ser agradáveis para os alunos para que estes estejam empenhados nas suas tarefas. A vontade de aprender e o interesse

demonstrado em cada aula são essenciais para o processo de ensino e aprendizagem. O companheirismo e a entreatajuda são valores importantes para o desenvolvimento de cada aluno, sendo necessária também uma mentalidade forte no sentido da melhoria individual constante (espírito competitivo).

Fair-Play, Respeito e Disciplina: A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. É necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. A disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica.

Autonomia: A promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias. Cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.

Responsabilidade: O sentido de responsabilidade é determinado na aquisição de hábitos de trabalho, fomentando atitudes mais espontâneas e adequadas, para o desenvolvimento da personalidade. O aluno tem que ser capaz de estar em constante adequação social, pelo que terá de controlar todas as emoções durante o “jogo”.

Cooperação: O aluno deve ser capaz de cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Para além disso deve procurar ajudar os colegas a ultrapassar as dificuldades.

Assiduidade: A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.

Pontualidade: A pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspectos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”. O aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.

Participação: Nas aulas de Educação Física são apresentados diversos exercícios. Os alunos, independentemente da sua aptidão, devem estar disponíveis para participar em todas as atividades, procurando realiza-las da melhor forma possível, tendo em conta as indicações dadas pelo professor.

Módulo 2

Análise do Contexto

2. Módulo 2 – Análise do Contexto

2.1. Recursos Humanos

A turma é composta por 35 alunos, tendo 15 raparigas e 20 rapazes. É uma turma muito grande, logo em relação ao ensino-aprendizagem, os conteúdos desta modalidade vão ser muito difíceis de transmitir.

2.2. - Recursos Temporais

A unidade didática referente ao ensino da modalidade de Atletismo está inserida no conjunto de matérias a lecionar durante o 2º Período, sendo-lhe destinadas dezasseis blocos de noventa minutos.

2.3. - Recursos Espaciais e Materiais

As aulas de Atletismo irão decorrer no espaço exterior e também, por vezes, no pavilhão de Educação Física.

Socorrendo-me agora do inventário realizado pelo grupo de disciplina de Educação Física posso constatar:

Modalidade	Material	Quantidade	Local	Observações
Atletismo	Testemunhos	19	Arrecadação de EF	9 Bons e 10 razoáveis
	Barreiras	25	Arrecadação de EF	Razoáveis
	Pesos	12	Arrecadação de EF	Razoáveis
	Cones	30	Arrecadação de EF	Bons
	Setor de lançamento	1	Exterior	Razoável
	Caixa de areia	1	Exterior	Razoável

Módulo 3

Extensão e Sequência dos
Conteúdos

Módulo 3- Extensão e Sequência dos Conteúdos

ATLETISMO		Aulas																										
Conteúdos		Janeiro						Fevereiro						Março						Abril								
		10	14	17	21	24	28	31	04	07	11	14	18	21	25	28	04	07	11	14	18	21	25	28	01	04		
Ações Individuais	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia																										
		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Velocidade	Partida	TI	E	E	AS		AT																			AS	AA
		Colocação dos apoios	TI	E	E	AS		AT																			AS	AA
		Fase de Aceleração	TI	E	E	AS		AT																			AS	AA
		Manutenção da velocidade	TI	E	E	AS		AT																			AS	AA
		Chegada		TI	E	AS		AT																			AS	AA
	Salto em Comprimento	Corrida de Balanço	TI	E	E	E	AS	AT																			AS	AA
		Chamada-impulsão	TI	E	E	E	AS	AT																			AS	AA
		Voo		TI	E	E	AS	AT																			AS	AA
	Corrida com Barreiras	Queda		TI	E	E	AS	AT																			AS	AA
		Transposição de barreiras						AT	TI	E	E	E	E	E	AS											AS	AA	
		Corrida até 1ª barreira						AT	TI	E	E	E	E	E	AS											AS	AA	
	Triplo Salto	Corrida entre barreiras						AT			TI	E	E	E	AS											AS	AA	
		Corrida de balanço					TI	AT	E	E	E	E	E	E												AS	AA	
		Clap					TI	AT	E	E	E	E	E	E												AS	AA	
		Step					TI	AT	E	E	E	E	E	E												AS	AA	
		Jump					TI	AT	E	E	E	E	E	E												AS	AA	
	Lançamento do Peso	Queda						AT			TI	E	E	E												AS	AA	
		Pegado engenho													TI											E	AA	
Preparação														TI											E	AA		
Deslizamento																									E	AA		
Arremesso																									TI	AA		
Estafetas	Recuperação																								TI	AA		
	Transmissão do testemunho: Técnica Ascendente/Descendente com controlo visual													TI	E										E	AA		
	Zona de transmissão + Zona de Balanço													TI										E	AA			
	Transmissão do testemunho: Técnica Ascendente/Descendente sem controlo visual													TI										E	AA			

CT – Conteúdo Transversal, TI – Transmissão e Iniciação, E – Exercitação, AS – Avaliação Sumativa, AA – Auto-Avaliação, AT – Aula Teórica

Justificação da Extensão e Sequência de Conteúdos de Atletismo

Uma unidade temática consiste numa planificação geral dos conteúdos a ensinar num determinado número de aulas, tendo em conta o nível em que se encontram os alunos e as funções didáticas a desenvolver em cada uma das aulas.

A presente unidade temática foi construída para a modalidade de atletismo, direcionada para a turma do 10º CD, sendo esta constituída por trinta e cinco alunos.

Os conteúdos designados vão de acordo com o planeamento anual concebido pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Após verificação do calendário escolar, estão previstas quatro aulas para o ensino da Velocidade, cinco para o salto em comprimento, 7 para as corridas de barreiras, 7 para o triplo salto, 5 para o Lançamento do peso e 4 para as estafetas, sendo estas de noventa minutos cada, onde serão introduzidas, exercitadas, consolidadas e avaliadas todas as componentes desta disciplina direcionadas para o 10º ano de escolaridade.

Um dos objectivos das aulas de Educação Física é o ensino de técnicas desportivas e a apreensão e domínio das principais estruturas geradoras de movimento, assim sendo a minha primeira preocupação na lecionação deste conteúdo é o ensino da técnica de corrida, pois a corrida sendo um gesto técnico tem que ser ensinada e consolidada.

Na corrida de velocidade optei por transmitir principalmente a partida e a colocação dos apoios uma vez que os alunos iriam ainda ter estafetas e corrida de barreiras e ai podiam também ter mais umas noções sobre a manutenção da corrida e a chegada.

Em relação ao salto em comprimento e quanto ao seu processo de ensino aprendizagem, no início comecei pela aquisição da corrida de balanço de lugares variados, de seguida a noção da chamada/impulsão e só por fim ao voo e á queda.

Quanto à disciplina do Atletismo de Corrida de Barreiras e relativamente ao seu ensino/aprendizagem deverei desenvolver a aquisição da noção do ritmo da corrida com obstáculos – regular e irregular; ritmos variados; noção de corrida em velocidade maximal, uniforme e com ritmo regular de transposição. Para atingir estes objetivos, poderá ser conveniente utilizar as seguintes estratégias; estabilização do ritmo da corrida (3 passadas); noção de atitude de corrida (técnica de corrida); estabilização da técnica de transposição (atitude de ataque, ação de transposição, receção ao solo e retoma da corrida; dominar a estrutura rítmica de transposição e de corrida entre as barreiras; noção das fases de corrida (partida, corrida entre barreiras e final).

Por sua vez, para o triplo salto, é essencial destacar e dar primazia aos conteúdos da corrida preparatória e do encadeamento hop-step-jump. Para o primeiro, é vital objetivar a sua execução centrando o aluno para o alcance do “máximo de velocidade no mais curto espaço de tempo”. (Rolim, 2007). Para que os alunos, neste escalão etário, consigam potenciar a velocidade e a capacidade de aceleração, deverei procurar desenvolver, primeiro, o aumento da coordenação do movimento, e segundo o aumento da potência muscular. No hop-step-jump a criação de exercícios com um caráter multilateral é fundamental para a aprendizagem dos alunos. Como tal, as propostas didático-metodológicas, deverão atender a esta necessidade.

Relativamente aos Lançamentos, está estabelecido pelo grupo de Educação Física da escola a leção do Lançamento do Peso. Nesta disciplina do Atletismo o conteúdo a enfatizar é a técnica de lançamento. Desta forma, restando quatro aulas para sua introdução, execução e consolidação, e a 5ª aula destina-se à avaliação sumativa.

Para a corrida de estafetas e no processo ensino aprendizagem, será importante abordar e adquirir a noção de transmissão. Desenvolvendo a noção de transmissão visual e não visual, a noção de entrega de testemunho ascendente/descendente e a noção da zona de balanço e de transmissão. Por outro lado, pretendo aperfeiçoar pela execução, a transmissão do testemunho (preparação, aceleração e transmissão), a transmissão com controlo visual e não visual e a técnica ascendente e descendente.

Para finalizar, gostava de ressaltar que em todas as aulas será dedicada uma especial atenção aos conceitos psicossociais, já que estes são essenciais a uma prática letiva de qualidade. Isto no sentido de que haja sempre um espírito de perseverança, assim como um ambiente saudável, em prol de um desenvolvimento organizado, eficiente e eficaz de todas as aulas.

Módulo 4

Determinação dos
Objetivos

Módulo 4- Determinação dos Objetivos

Objetivos Gerais

- ◆ Promover o gosto pela prática da modalidade;
- ◆ Identificar as suas regras e características próprias;
- ◆ Desenvolver capacidades motoras básicas;
- ◆ Desenvolver o controlo do próprio corpo;
- ◆ Contribuir para um harmonioso desenvolvimento global do jovem.

Objetivos Específicos

Fisiologia do treino e Condição Física:

- ◆ Desenvolver o sistema cardiovascular mantendo ou melhorando índices de flexibilidade, força e resistência;
- ◆ Desenvolver capacidades condicionais força e resistência diretamente em exercícios de condição física ou indiretamente nos exercícios mais específicos da modalidade e desenvolver a flexibilidade em exercícios específicos para tal;
- ◆ Desenvolver as capacidades coordenativas equilíbrio, ritmo, diferenciação cinestésica e capacidade de reação.

Conceitos psicossociais:

- ◆ Empenhar-se nas tarefas propostas.
- ◆ Cooperar com os colegas para atingir objetivos e com o Professor para contribuir para um bom desenrolamento das aulas.
- ◆ Revelar motivação pela modalidade.
- ◆ Ser autónomo na realização das tarefas e perceber os erros cometidos.
- ◆ Realizar as tarefas numa lógica de segurança para todos.
- ◆ Ser responsável pelos atos cometidos e pela sua boa aprendizagem das matérias.

Cultura Desportiva:

- ◆ Identificar os vários materiais essenciais para a modalidade.
- ◆ Conhecer os principais factos históricos da evolução da modalidade.
- ◆ Ter conhecimento das principais regras das provas e aplicá-las nas aulas.

Habilidades Motoras:

- ◆ Técnica de partida de pé: adotar uma posição com o tronco ligeiramente inclinado à frente, MI de impulsão à frente e MI livre um pouco atrás e MS contra lateral ao MI de impulsão à frente.
- ◆ Técnica de partida de blocos: adotar uma posição em que o MI de impulsão se coloca no apoio da frente, as mãos atrás da linha e os MS em extensão completa, pronunciando uma elevação da bacia
- ◆ (Corrida de Velocidade): reagir prontamente ao estímulo, acelerando até à velocidade máxima; realizar os apoios de forma ativa e enérgica; coordenar a ação dos membros superiores com os membros inferiores;
- ◆ (Corrida de barreiras): Realizar a transposição com impulsão longe da barreira, MI de ataque em extensão, MS de ataque perto do pé do MI de ataque e com a ação do MI de passagem conduzida pelo joelho, passando rasante à barreira e procurando rapidamente o solo, realizar a primeira passada, depois da transposição, com o MI de ataque em extensão.
- ◆ (Salto em Comprimento): realizar a corrida de balanço em velocidade progressiva e em aceleração máxima; executar a chamada de uma forma enérgica, colocando o pé na tábua de chamada; elevar os membros inferiores, acompanhando o movimento de inclinação do tronco à frente na altura do voo; realizar a chamada a pés juntos.

- ◆ (Estafetas): Familiariza com o testemunho; realiza a transmissão a uma velocidade constante ou crescente (não abrandar); realiza os sinais sonoros nos momentos adequados; realiza a transmissão do testemunho com um movimento rápido de trás para a frente e de baixo para cima; recebe o testemunho com olhar dirigido para a frente, membro superior para trás com a palma da mão voltada para o solo com um afastamento do polegar dos outros dedos; realiza uma corrida de estafeta.
- ◆ (Lançamento do peso): Familiariza com o peso; realiza a pega formal do engenho; lança o engenho a partir de um leque variado de posições; lança o engenho a partir a posição estática (sem balanço); adquire a noção extensão dos membros no final do movimento; realiza a técnica de lançamento com deslizamento – *O' Brien*.
- ◆ (Triplo salto): Sabe determinar o seu pé de chamada; sabe aferir o comprimento da corrida de aproximação; realiza a corrida de aproximação com 12 a 14 passos, com velocidade crescente e impulsão na zona de chamada com precisão; realiza a chamada com extensão completa da perna de impulsão e elevação enérgica da coxa da perna livre projetando-a para a frente durante o voo; adquire a noção de encadeamento sucessivo de diferentes impulsões/receções; realiza um movimento circular com a perna de impulsão no *hop*; eleva o joelho do membro inferior livre, no *step*; realiza a técnica de voo da passada; executa a queda a pés juntos na caixa de saltos.

Módulo 5

Configuração da
avaliação

Módulo 5- Configuração da Avaliação

A avaliação está diferenciada em **dois momentos** distintos: intermédia com carácter formativo e final com carácter sumativo.

Esta Unidade Didática constará de dois momentos de avaliação, sendo eles a Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

O sucesso do processo de ensino-aprendizagem é representado pelo domínio do conjunto das capacidades e competências, que se encontram especificadas nos objetivos (gerais e comportamentais). O desenvolvimento do aluno na modalidade a que a Unidade Didática se refere corresponde à qualidade demonstrada na interpretação prática dessas capacidades e competências nas situações características, bem como na assimilação dos exercícios de aprendizagem que decorrem nas aulas.

A avaliação recai necessariamente sobre comportamentos concretos que se reportam à consecução dos objetivos estabelecidos, que por sua vez foram perseguidos, com o ensino realizado.

A congruência da avaliação materializa-se no que vai ser exigido aos alunos. Deve centrar-se, por isso, no que se definiu como essencial e que foi alvo de um processo de apropriação.

Os critérios de avaliação, foram definidas pelo grupo de Ed. Física e serão aplicados pelo professor, no sentido de classificar o aluno em função do seu desempenho nas situações de prova seleccionadas para a demonstração das qualidades visadas.

DEFINIÇÃO DOS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica será realizada no início da Unidade Didática. Assim, este tipo de avaliação tem como principal objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino - aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Tem como finalidade dar feedbacks ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas dificuldades, detetar os problemas de ensino aprendizagem, assim como localizar erros de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino.

Esta avaliação será contínua, ou seja, realizada em todas as aulas, tomando em atenção o grau de empenho, evolução e prestação motora dos alunos. Serão consideradas as dificuldades e/ou facilidades dos alunos para fazer reajustes aos conteúdos a lecionar.

Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da unidade didática. É após a realização desta avaliação que o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

É realizada nas últimas aulas da unidade didática, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

O nível final do secundário será atribuído numa escala de 0 a 20 valores.

No que diz respeito à avaliação, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a área disciplinar de Educação Física oferece duas opções de avaliação, sendo que deve ser escolhida uma delas no início do ano letivo com reconhecimento dos Encarregados de Educação, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. A Opção 1 é composta por – Teste escrito (20%) + Avaliação Prática (60%) + Socio-afetivos (20%), ou a Opção 2 que é composta por – Avaliação Prática (80%) + Socio-afetivos (20%).

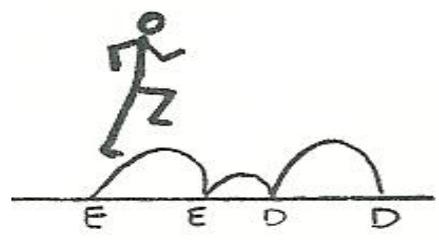
Módulo 6

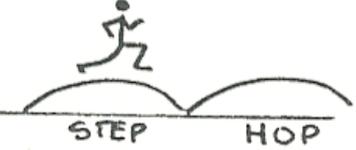
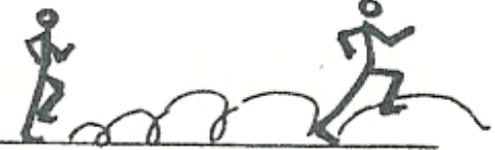
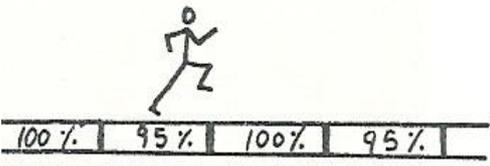
Progressões de
Aprendizagem

Módulo 6 – Criação de Progressões de Aprendizagem

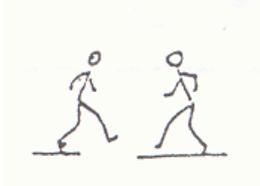
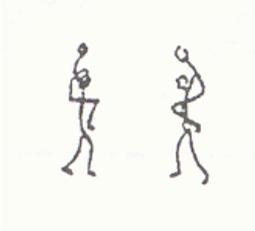
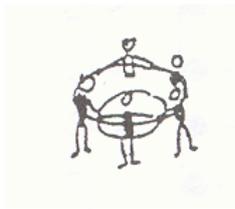
Técnica de Corrida

Descrição	Esquema
<p>1 – Skipping tibiotársico</p> <p>Forma de progressão com apoios alternados de um e de outro pé, exclusivamente à custa da flexão extensão da tibiotársica, sempre com os MI em extensão.</p>	
<p>2 – Skipping baixo</p> <p>Forma de progressão através do desenrolar do pé, em ação circular de pequena amplitude.</p>	
<p>3 – Skipping médio</p> <p>Forma de progressão em ação circular de média amplitude com apoio ativo do pé.</p>	
<p>4 – Skipping alto</p> <p>Forma de progressão em ação circular, com apoio ativo do pé, com subida das coxas à horizontal.</p>	
<p>5 – Skipping com MI estendido à frente</p> <p>Forma de progressão em que o trabalho de balanço à frente é feito com a perna estendida, com apoio ativo de frente para trás.</p>	
<p>6 – Skipping nadegueiro</p> <p>Forma de progressão em ação circular, com predomínio das ações de balanço atrás, com apoio ativo em griffé, com uma ligeira inclinação à frente do bloco tronco-coxa.</p>	

<p>7 – Movimento dos MS a 90º parado</p> <p>Com pescoço, ombros e braços relaxados, realizar movimentos dos MS, em pêndulo com eixo nos ombros, de modo a que a mão da frente vá até à altura do queixo e a mão de trás até ao quadril.</p>	
<p>8 – Saltitar simples</p> <p>Forma de progressão com impulsão alternada de cada MI, de modo a que a receção no solo seja feita com o mesmo MI que impulsionou, de imediato ajudado pelo outro que irá realizar a impulsão seguinte.</p>	
<p>9 – Corrida saltada</p> <p>Forma de progressão em que conservando a ação circular da corrida se privilegia a componente amplitude.</p>	
<p>10 – Step's</p> <p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos de um pé para o outro.</p>	
<p>11 – Hop's</p> <p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos feitos sempre sobre a mesma perna (pé coxinho).</p>	
<p>12 – Do movimento dos MS para o skipping baixo</p> <p>Conservando a bacia alta, começar progressivamente a sincronizar os braços com as pernas, até ao skipping baixo.</p>	
<p>13 – Do skipping baixo para o alto</p> <p>Passagem progressiva do skipping baixo a alto com subida progressiva da coxa de balanço à frente até à horizontal</p>	

<p>14 – Skipping assimétrico (médio + baixo)</p> <p>Forma de progressão em que enquanto um dos MI está a fazer skipping baixo a outra está a fazer skipping médio ou alto.</p>	
<p>15 – Skipping assimétrico (atrás + baixo)</p> <p>Forma de progressão em que enquanto um dos MI está a fazer skipping baixo a outra está a fazer skipping atrás.</p>	
<p>16 – Step + hop</p> <p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos alternadamente sobre o mesmo pé e de um pé para o outro.</p>	
<p>17 - Skipping progressivo de baixo até corrida</p> <p>Passagem progressiva de skipping baixo para corrida através duma progressiva subida da coxa à horizontal, acompanhada dum aumento de amplitude.</p>	
<p>18 – Corrida em velocidade progressiva</p> <p>Forma de progressão em corrida com progressivo aumento da velocidade.</p>	
<p>19 – In-out's</p> <p>Corrida alta, com bacia fixa e bem colocada, em descontração, com apoio ativo do pé, apoiando no solo apenas com o terço anterior, alternando fases de aceleração (20m) com fases de descontração sem perda da velocidade (20m).</p>	

Exercícios e Jogos de Aquecimento

Descrição	Esquema
<p>1. Toque no joelho</p> <p>Um contra um, frente a frente. Cada aluno procura tocar no joelho do parceiro, evitando que este toque no seu.</p>	
<p>2. Pisa pés</p> <p>Um contra um, frente a frente. Cada aluno procura pisar o pé do parceiro, evitando que este pise o seu.</p>	
<p>3. Empurra com braços cruzados</p> <p>Um contra um, frente a frente, em grande flexão dos MI. Cada aluno procura fazer recuar o parceiro, empurrando com os ombros e conservando os braços cruzados à frente.</p>	
<p>4. Torneio às cavalitas</p> <p>Equipas de dois elementos, um às cavalitas do outro. Cada par procura derrubar o "cavaleiro" da outra equipa, ao mesmo tempo que procura evitar que o seu "cavaleiro" seja derrubado. Depois troca de posições.</p>	
<p>5. Empurrar para dentro do círculo</p> <p>Grupos de 4- 5 alunos, de mãos dadas em torno de um círculo desenhado no solo. Fazer tração para trás, procurando levar alguns companheiros a pisar o círculo.</p>	
<p>6. Empurrar para fora do círculo</p> <p>Grupos de 4/5 alunos dentro de um círculo com cerca de 4m de diâmetro, com as mãos atrás das costas. Cada aluno procura empurrar os parceiros para fora do círculo, em carga de ombro.</p>	

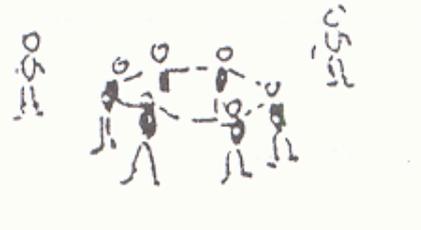
7. Um contra três

Grupos de 3 - 4 alunos, de mãos dadas e um atleta solto. O aluno que está livre, depois de verbalizar o nome de um companheiro, vai procurar tocar neste, enquanto o grupo se movimenta no sentido de o defender.



8. A fortaleza

Duas equipas de 5 a 8 atletas. Uma das equipas forma um círculo de mãos dadas e virados para fora. Os atletas da outra equipa, que estão soltos e do lado de fora, vão procurar entrar dentro da fortaleza. O jogo termina quando mais de 50% da equipa exterior entrar dentro da fortaleza.

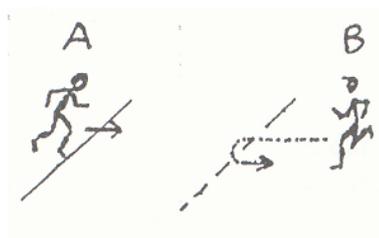


Exercícios e Jogos de Corrida

Descrição	Esquema
<p>1. Tira e foge</p> <p>Os alunos estão dispostos em duas linhas, frente a frente. Um objeto é colocado entre cada par. Ao sinal do professor, cada um tenta tirar o objeto, fugindo de seguida procurando refugiar-se na sua linha de fundo (20m atrás).</p>	
<p>2. Corrida em espelho</p> <p>Dois a dois, sentados no chão, frente a frente com os pés encostados. Ao sinal sonoro, partem rapidamente e após meia volta, procuram atingir em primeiro lugar a linha dos 10m.</p>	

3. A fronteira

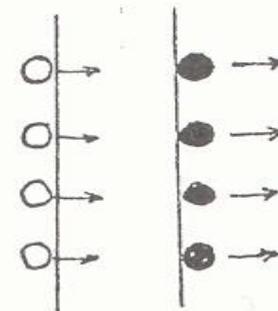
O aluno A está sobre a linha de partida, enquanto o aluno B se aproxima na sua direção. Quando o aluno B pisa a linha de “fronteira” dá meia volta e foge; neste momento o aluno A arranca em perseguição de B.



4. Dia e noite

Duas equipas de 5 a 8 alunos, dispostos em duas linhas paralelas e distanciadas entre si 3m. Uma equipa é dia e outra é noite. À voz do professor, a equipa chamada foge, enquanto a outra vai em sua perseguição.

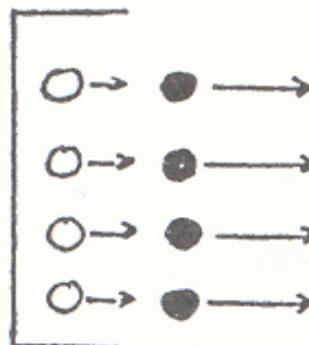
Variante: os nomes das equipas podem variar (cores, números...), tal como as posições de partida (de frente, de pé, deitados...)



5. Corridas em perseguição

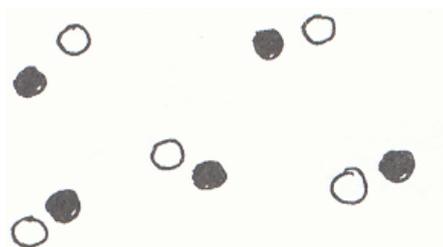
Duas filas de alunos a 3m de distância. Ao sinal do professor, os alunos da fila de trás procuram apanhar os da frente (numa distância de 10 a 40m), realizando diferentes posições de partida (sentado, deitado de cócoras...)

Variante: Saltar no lugar, ao sinal de partir; saltar no lugar e ao sinal de partir dar meia volta e sprintar; trote no lugar e ao sinal tocar no solo e sprintar...



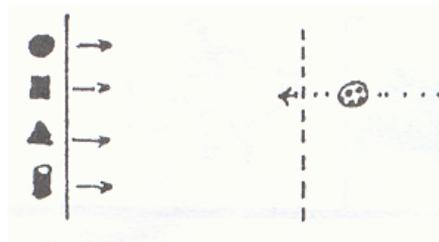
6. Perseguição após sinal

Os alunos correm livremente dois a dois, formando dois grandes grupos. Há dois sinais de partida (A e B). Em função do sinal, um aluno foge e o outro é o perseguidor.



7. Partida com sinal visual

Os alunos colocam-se atrás da linha de partida (variando as posições de partida). A corrida inicia-se quando uma bola, depois de lançada a rolar pelo chão, ultrapassa uma determinada linha.



Corrida de Barreiras

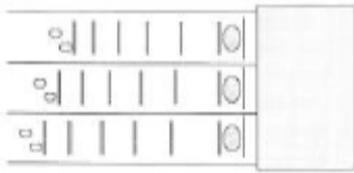
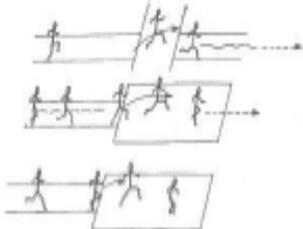
Situação de Aprendizagem	Variável de evolução	Crítérios de êxito
<p>Transposição de Obstáculos</p> <p>Dois espaços de 40 x 1m com diversos obstáculos (cones). Divide-se a turma em duas equipas, cada equipa deverá subdividir-se em duas colunas. Parte um aluno de cada equipa em cada pista. O colega de equipa do lado contrário só poderá sair quando o primeiro lhe tocar na mão.</p>	<p>Colocação de mais obstáculos</p> <p>Aumento da altura dos obstáculos</p>	<p><i>“Transpõe o mais rápido possível os obstáculos”.</i></p> <p><i>“Não derrubes nenhum obstáculo”.</i></p> <p><i>“Divide a transposição em 3/4 antes do obstáculo e 1/3 depois”.</i></p>
<p>Perna de Ataque</p> <p>Após a realização da execução de quatro grandes movimentos circulares, o aluno deverá fazer passar o seu MI de ataque lateralmente pela barreira (distanciadas entre si 2,5 m).</p>	<p>Afastamento das barreiras</p> <p>Aumento da velocidade</p>	<p><i>“Coloca o pé em extensão plantar”</i></p> <p><i>“Realiza o ataque conduzido pelo joelho”</i></p> <p><i>“Realiza a extensão do MI na última fase do ataque”</i></p>
<p>Perna de Ataque</p> <p>Quatro espaços de 40 x 1m com quatro barreiras (diferentes distancias entre barreiras). A turma divide-se em quatro equipas dispostas em colunas e vão realizando o ataque às barreiras à máxima velocidade.</p>	<p>Afastamento das barreiras</p> <p>Realização de 3 passadas entre barreiras</p>	<p><i>“Coloca o pé em extensão plantar”</i></p> <p><i>“Realiza o ataque conduzido pelo joelho”</i></p> <p><i>“Realiza a extensão do MI na última fase do ataque”</i></p>

<p>Perna de Passagem</p> <p>Com a barreira colocada perpendicularmente à coluna que suporta a tabela ou com o auxílio de um colega, os alunos apoiam as mãos sobre este e vão exercitando o MI de passagem de forma alternada.</p>	<p>Afastamento da barreira da coluna ou do colega</p> <p>Subida da barreira</p>	<p><i>“Coloca os ombros paralelos á parede ou colega”</i></p> <p><i>“ Coloca o MI de passagem em abdução e o pé em extensão plantar”</i></p> <p><i>“Realiza um movimento conduzido pelo joelho”</i></p>
<p>Perna de Passagem</p> <p>Após realização de grandes movimentos circulares, o aluno deverá fazer passar o seu MI de passagem lateralmente pela barreira (distanciadas entre si 2,5 m).</p>	<p>Afastamento das barreiras</p> <p>Aumento da velocidade</p>	<p><i>“ Coloca o MI de passagem em abdução e o pé em extensão plantar”</i></p> <p><i>“Realiza um movimento conduzido pelo joelho”</i></p>
<p>Perna de Passagem</p> <p>Quatro espaços de 40 x 1m com quatro barreiras (diferentes distancias entre barreiras). A turma divide-se em quatro equipas dispostas em colunas e vão realizando o ataque às barreiras à máxima velocidade.</p>	<p>Afastamento das barreiras</p> <p>Realização da perna de ataque e do ritmo das três passadas entre barreiras</p>	<p><i>“Coloca os ombros paralelos á parede”</i></p> <p><i>“ Coloca o MI de passagem em abdução e o pé em extensão plantar”</i></p> <p><i>“Realiza um movimento conduzido pelo joelho”</i></p>
<p>Técnica Completa</p> <p>A turma será dividida pelas pistas criadas (40 metros) e realiza a técnica de transposição de barreiras completa: barreiras de 6 em 6 m (50 cm), outra de 6,5 em 6,5 m (65 cm), outra de 6,5 em 6,5 m (75 cm) e outra de 7 em 7m (75 cm).</p>	<p>Afastamento das barreiras</p> <p>Aumento da velocidade</p> <p>Aumento da altura</p>	<p>Ter em conta todos anteriores</p>

Corrida de velocidade

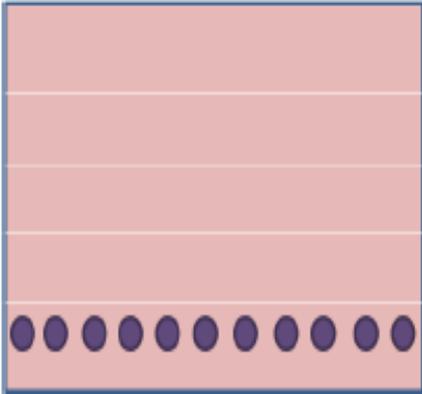
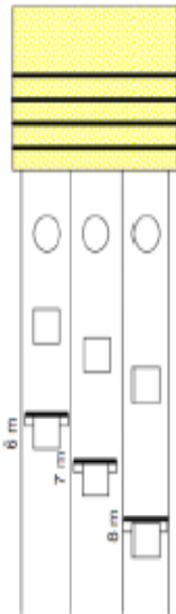
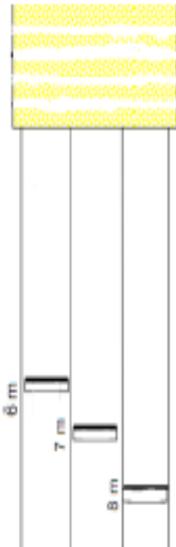
Situação de aprendizagem	Objetivo específico	Esquema
Tarefas de Introdução		
<p>Ação circular dos MI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skipping baixo; - skipping médio; - skipping alto; - skipping nadegueiro; - corrida saltada. 	Coordenação da ação dos MI com a dos MS.	
Tarefas de refinamento		
<p>Corrida frente a frente com colega a segurar nos ombros na fase inicial e depois larga;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida frente a frente com colega a segurar nos ombros na fase inicial e depois larga correndo os dois até ao final de 25m. Quem chegar primeiro ganha. - Aluno corre e o colega segura atrás de si na sua zona abdominal fazendo força para trás. 	Realizar frequência elevada na fase inicial da corrida apoiando a parte anterior do pé e com o tronco inclinado à frente	
<p>- Jogo dos 4 canteiros:</p> <p>Num espaço delimitado, os alunos são distribuídos em igual número por 4 canteiros, formando 4 equipas (coletes azuis, verdes, vermelhos e amarelos). A cada elemento de cada equipa é atribuído um número. O jogo inicia-se à voz do professor que vai dizendo números em voz alta; cada vez que diz um número, os alunos correspondentes transitam, o mais rapidamente possível, para o canto seguinte. O último aluno a chegar ao canteiro seguinte, tem um ponto negativo para a sua equipa.</p>	<p>Realizar frequência elevada na fase inicial da corrida apoiando a parte anterior do pé e com o tronco inclinado à frente.</p> <p>Aumentar capacidade de reação.</p>	
Tarefas de aplicação		
Corrida de velocidade (40m e 60m)	Transição das fases de velocidade de reação e corrida inicial para a fase de aceleração e velocidade máxima.	

Salto em Comprimento

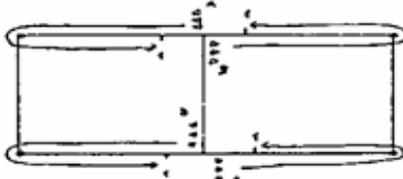
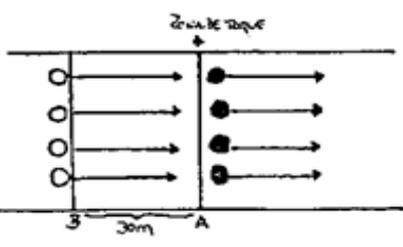
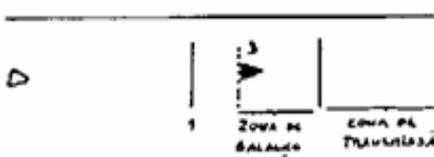
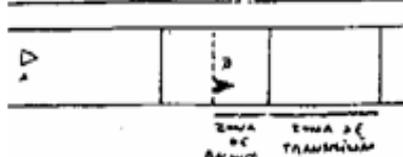
Situação de aprendizagem	Objetivo específico	Esquema
Tarefas de Introdução		
Realização de uma corrida até à tábua de chamada, contando os passos (entre 14 e 18 passos).	Desenvolvimento e aferição da corrida preparatória	
Corrida saltada nas marcas previamente estabelecidas.	Ligação corrida – impulsão	
Tarefas de refinamento		
Corrida saltada nas marcas previamente estabelecidas entrando na caixa de areia (sem saltar).	Ligação corrida – impulsão	
Corrida saltada nas marcas previamente estabelecidas, com chamada na tábua de chamada e entrando na caixa de areia (sem saltar)	Ligação corrida – impulsão	
Tarefas de aplicação		
Corrida, impulsão e salto: no salto, o aluno deverá destacar bem os MI durante a fase de voo, unindo-os o mais tardiamente possível.	Ligação corrida – impulsão – fase aérea	
- Salto Completo	Ligação corrida – impulsão – fase aérea – recepção	

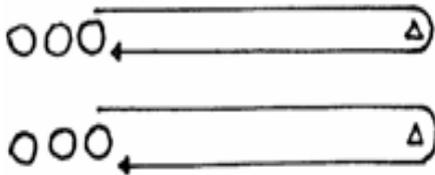
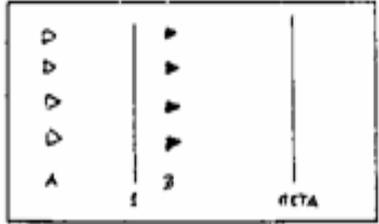
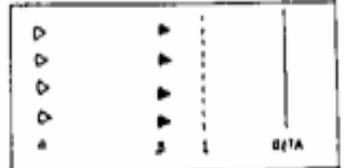
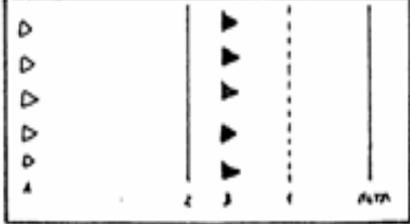
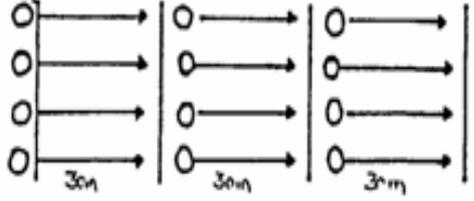
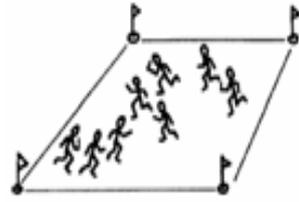
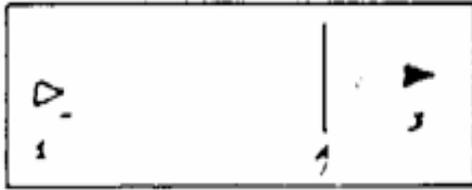
Triplo Salto

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Hop-Step-Jump</p>	<p style="text-align: center;">Exercício 1</p> <p style="text-align: center;">Saltos sucessivos e multilaterais</p> <p>Este exercício compreende tapetes circulares e quadrangulares. Os primeiros correspondem à colocação do pé direito e os segundos à colocação do pé esquerdo. Após cada repetição, os alunos recuperam sempre a posição pelo lado esquerdo do esquema.</p> <p>1- As primeiras exercitações, são executadas no sentido vertical (setas encarnadas) e com pequenas amplitudes, nos 3 corredores diferentes de exercitação. A receção é feita em corrida.</p> <p>2- Os desafios seguintes, compreendem a realização de três saltos explorado todas as 8 combinações possíveis de 3 apoios no sentido horizontal (setas verdes).</p> <p>3- Posteriormente explora-se as trajetórias obliquas com maior amplitude de passada (setas azuis), realizando os 3 apoios em obediência à forma dos referenciais.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Hop-Ste-Jump</p>	<p style="text-align: center;">Exercício 2</p> <p style="text-align: center;">Jogo do "Lago".</p> <p>5 alunos, 1 de cada equipa, competem em simultâneo. O objetivo é o de colocar os apoios corretos (pé direito nos tapetes de cor vermelha, pé esquerdo nos tapetes de cor preta) realizando, pelo menos, 3 apoios até ao final. Os 3 apoios não poderão ser feitos pelo mesmo pé, ou seja E/E/E ou D/D/D. Os alunos seguintes só saem depois dos colegas anteriores chegarem ao fim. Vence a primeira equipa a chegar ao fim.</p>	
	<p style="text-align: center;">Exercício 3</p> <p style="text-align: center;">Jogo do "Homem elétrico"</p> <p>Serão criadas 7 linhas paralelas formadas por sinalizadores, com 1 metro de largura, e 15 de comprimento. Um aluno é designado para ser o homem elétrico e coloca-se em cima de uma linha, de frente para a turma. Os restantes espalham-se pelas várias linhas. O objetivo da turma é evitar estar sobre a mesma linha que o homem elétrico ocupa nesse momento, sob pena de serem eletrocutados, somando um ponto. Contrariamente, o homem elétrico deverá procurar estar sobre uma linha, na qual esteja, pelo menos um aluno.</p> <p>Todos os alunos incluindo o homem elétrico, apenas se podem deslocar saltando de linha em linha.</p> <p>Ganha quem tiver um menor número de pontos no final do jogo.</p> <p>O professor vai alternando o homem elétrico.</p> <p>Variante: Os deslocamentos em salto, terão que ser de acordo com o tapete.</p>	

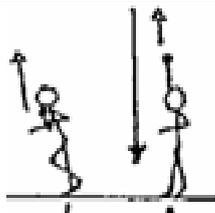
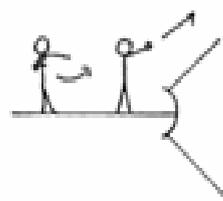
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Aferição do pé de chamada</p>	<p style="text-align: center;">Exercício 4</p> <p>Os alunos colocam-se numa fila única, perfilando numa linha horizontal. Realizam 3 vezes cada situação.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em posição vertical e com os pés juntos, os alunos deixam cair o tronco para a frente e correm cerca de 5m; - Alunos alinhados sobre a mesma linha horizontal e de costas para o professor com os pés paralelos e à largura dos ombros. Ao apito, estes fazem uma a rotação correndo em direção à linha marcada pelo Professor. 	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Corrida Preparatória; Hop-Step-Jump; Voo e Queda</p>	<p style="text-align: center;">Exercício 5</p> <p>Mantendo a estrutura dos grupos anteriores, realizar o triplo salto com corridas preparatórias (CP) curtas (4/6 apoios) e gradualmente mais amplas (8/10 apoios) para finalmente realizarem a CP completa com cerca de 12 ou 14 apoios. Em todas as situações, se necessitarem, devem começar num espaço mais atrás para que o pé de chamada coincida com o da “tábua de chamada”.</p> <p>A colocação dos apoios faz-se EED ou DDE, de acordo com a preferência de cada aluno, e tendo em conta aferição do pé de chamada.</p> <p>O salto termina com a transposição do elástico mais próximo do bordo da caixa, colocado transversalmente na areia, para que o exercício seja válido.</p>	
<p style="text-align: center;">Exercício 6</p> <p>Os grupos competem entre si, realizando a ação completa de triplo salto, cumprindo com todos os requisitos técnicos aprendidos. Ao todo serão disponibilizados 3 corredores, com distâncias distintas (6, 7 e 8 metros) para que os alunos realizem o salto de acordo com as suas capacidades.</p> <p>O objetivo é o de colocar os apoios corretamente, e ultrapassar o elástico que delimita a distância mínima na caixa.</p> <p style="text-align: center;">Cada aluno realiza 3 saltos.</p>		

Estafetas

Descrição	Esquema
<p>Grupos de 4. Trote ligeiro, passando o testemunho ao colega da frente. Quando o testemunho chegar ao colega da frente, este coloca-o no chão para o último aluno da fila o apanhar.</p>	
<p>Duas equipas, uma de cada lado do campo. O aluno A parte e quando chegar a 1, parte o aluno B, e assim sucessivamente. Ganha a equipa que mais rapidamente voltar aos postos iniciais. O exercício pode ser executado com ou sem testemunho. O professor é que dá a partida.</p>	
<p>Equipas de 5 alunos cada. Sai o 1º de cada fila ao sinal do professor, corre e apanha o testemunho que se encontra a 10m de distância e regressa, entregando-o ao colega que se prepara para sair. O 2º aluno realiza o mesmo percurso, mas deixa o testemunho no local definido e regressa à fila tocando com a sua mão no ombro do colega, e assim sucessivamente.</p>	
<p>Grupos de dois alunos. Ambos partem ao mesmo tempo (partida baixa) e disputam a captura do testemunho que se encontra colocado em cima de um cone a 10m de distância.</p>	
<p>Jogo de apanhar, com “zona de toque”. Os alunos estão dispostos em 2 grupos. O grupo A coloca-se pronto a arrancar, numa marca junto à entrada da “zona de toque”. O grupo B coloca-se 30m mais atrás e, a um primeiro sinal, parte a toda a velocidade para a “zona de toque”. Sem olhar para trás, o grupo aguarda o 2º sinal do professor para arrancar tão depressa quanto puder, pela “zona de toque” adiante, fugindo aos perseguidores, que procuram tocar-lhes com a mão nos ombros.</p>	
<p>O exercício é realizado 2 a 2. Realizar uma estafeta, tendo em atenção as zonas marcadas.</p>	
<p>O exercício é realizado 2 a 2. Exercício é idêntico ao anterior dando atenção à passagem do testemunho da mão direita para a esquerda. Os alunos estão desencontrados, estando um na parte interna e o outro na parte externa da pista</p>	

<p>Estafetas simples. Os alunos estão dispostos em colunas. Os 1ºs de cada coluna têm um testemunho. O exercício consiste em transportar o testemunho, contornar o pino e entregá-lo ao 2º elemento da sua equipa o mais rápido possível, e assim sucessivamente até ao último elemento da equipa completar a sua prova.</p>	
<p>A um sinal do professor, os alunos que se encontram em A partem e ao chegarem a 1, os alunos que estão em B correm até à meta.</p> <p>Cada equipa deverá realizar o exercício em A e B.</p> <p>O exercício pode ser executado com ou sem testemunho.</p>	
<p>Os alunos que se encontram em B, têm de iniciar a corrida de modo a receber o testemunho antes de 1.</p> <p>Cada equipa deverá realizar o exercício em A e B.</p>	
<p>Os alunos que se encontram em B iniciam a sua corrida quando os alunos que se encontram em A chegam a 2. A corrida deve ser a um ritmo moderado, de modo a receberem o testemunho antes de 1. Cada aluno que se encontra em B é que estipula a distância entre ele e 2.</p>	
<p>4 grupos dispostos em colunas paralelas, em que os elementos distam entre si 30m. Os elementos colocados na linha de partida têm um testemunho que ao sinal de partida o transportarão até aos 2ºs elementos, e assim sucessivamente até ao último elemento da equipa. Cada aluno só percorrerá 30m. Ganha a equipa que fizer o percurso mais rápido.</p>	
<p>Um grupo de atletas corre ao acaso dentro de uma área delimitada, havendo um testemunho para cada dois atletas. Os atletas devem correr dentro desse espaço e transmitirem o testemunho entre eles, sem quaisquer preocupações técnicas.</p>	
<p>O exercício é realizado 2 a 2. O aluno 1 inicia a sua corrida, quando chegar a A dá um estímulo sonoro (toma, agarra.), nesse momento o aluno B coloca o braço atrás na posição correcta para receber o testemunho.</p>	

Lançamento do peso

Descrição	Esquema
<p>Coloca-se uma bola medicinal atrás do atleta a uns 80cm da posição inicial. O aluno executa o deslizamento de modo a empurrar a bola para trás com a pema livre, no sentido do deslizamento.</p>	
<p>De braços flectidos e à frente do tronco, impelir o peso de uma para a outra mão, por meio de vigoroso empurrão de dedos. Variar as distâncias. <u>Variante</u>: rodar o peso à volta do corpo (cabeça, tronco e pernas) nos dois sentidos.</p>	
<p>De pé, tronco erecto, passar o peso da mão direita para a mão esquerda, movendo simultaneamente as pernas.</p>	
<p>Partindo do ombro, com extensão de braços, projectar para o alto o peso com golpe final de pulso e dedos, que imprimem um movimento de rotação; caindo o engenho no solo. Buscar extensão total do corpo; o pulso acompanha o engenho o mais alto possível.</p>	
<p>Lançamento a duas mãos, para trás. Pés colocados no limite do círculo, encontrando-se, o aluno, de costas para o local de lançamento. Pernas flectidas, braços em extensão ao longo do corpo. O peso é lançado no ponto mais alto.</p>	
<p>Lançamento para a frente com as duas mãos, o peso entre as pernas, que se encontram flectidas, braços em extensão e os pés estão paralelos em cima da linha do círculo (o aluno está virado para o sector de lançamento).</p>	
<p>Pernas paralelas e ligeiramente afastadas e de frente para o local de lançamento. Peso junto ao queixo e braço contrário estendido em frente; cotovelo lançador para fora e ombro contrário para cima. Rotação de tronco à retaguarda (o peso recua). Projectar o peso, por acção da rotação do tronco, extensão do braço e acção do pulso e dedos.</p>	

Módulo 7

Bibliografía

Módulo 7- Bibliografia

Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Costa, A., & Costa, M. (2003). *Educação Física 10º/ 11º/ 12º anos*. Porto: Areal Editores.

Costa, J. (2002). *Jogo limpo - Educação Física 7º/ 8º/ 9º anos*. Porto: Porto Editora.

Costa, J., & Linhares, J. (1990). *Manual de Educação Física e Desportiva 5º/ 6º ano de escolaridade*. Porto: Porto editora.

Gomes, P. B. (2011). *Aulas da Unidade Curricular de Didática Geral do Desporto*. Porto.

Graça, M., & Neves, E. (1987). *Princípios básicos da prática pedagógica - didáctica*. Porto: Porto Editora.

Pereira, A., & Poupa, C. (2008). *Como Escrever Uma Tese, Monografia ou Livro Científico Usando o Word* (4º Edição ed.). Lisboa, Portugal: Edições Sílabo, Lda.

Reis, F. (2007). *Unidade Curricular de Aprendizagem Motora - Licenciatura em Educação Física e Desporto - Instituto Superior da Maia*. Maia, Portugal.

Ribeiro, B. (2000). *O treino do musculo*. (3º Edição ed.). Lisboa: Caminho.

Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Carolina: Mosby.

Rolim, R., & Garcia, R. (2007). *Atletismo arquipélago de técnicas, cores e sabores*. Porto.

Rolim, R., & Garcia, R. (2007). *Colorir o atletismo - Desafios*. Porto.