

Escola Secundária de Alfredo dos Reis Silveira

UNIDADE DIDÁCTICA DE ATLETISMO



Núcleo de Estágio 2001/2002

**Cristóvão Silva
Rui Vieira**

ÍNDICE

ÍNDICE	2
INTRODUÇÃO	3
NOTA METODOLÓGICA	4
DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	4
OBJECTIVOS GERAIS	4
7º Ano	4
11º Ano	4
OBJECTIVOS COMPORTAMENTAIS TERMINAIS.....	5
7º Ano e 11º Ano	5
7º Ano	5
11º ano	6
ESTRATÉGIAS DE ENSINO	8
SEQUÊNCIA E ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	9
CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE.....	9
SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS	10
SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS	10
7º Ano	12
11º Ano	13
CONTEÚDOS TÉCNICOS E REGULAMENTO	14
Corridas	14
Saltos.....	21
Lançamentos	27
RECURSOS MATERIAIS	28
AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM	28
BIBLIOGRAFIA	29
DOCUMENTAÇÃO CONSULTADA	29

INTRODUÇÃO

A Unidade Didáctica que de seguida apresentamos é antes de mais um documento precioso de apoio à nossa leccionação da disciplina de Educação Física.

A Avaliação Inicial referente a esta modalidade apenas se realizou em direcção a duas especialidades do Atletismo (Velocidade e Estafetas) por serem estas as que nos foi possível avaliar, com os recursos espaciais e temporais disponíveis. (*vide Projecto de Avaliação Inicial e relatório de Avaliação Inicial*). Desta forma, serão referenciadas nesta Unidade Didáctica estas duas especialidades, acrescentadas do Salto em Comprimento e Triplo, Salto em Altura e Lançamento do Peso, por acharmos que nos poderá ser possível, durante o tempo disponível, leccionar.

Na apresentação dos gestos técnicos a desenvolver, estarão ao lado e em forma de correspondência as componentes críticas que iremos referenciar e procurar fazer cumprir aos alunos, por acharmos serem estas as mais importantes para o nível demonstrado por estes em situação de Avaliação Inicial.

NOTA METODOLÓGICA

(vide in Unidade Didáctica de Basquetebol)

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Objectivos Gerais

O aluno em situação de exercício critério:

- Realiza e analisa, saltos, lançamentos e corridas cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.

7º Ano

O aluno em aula:

- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.

11º Ano

O aluno em aula:

- Cumpre iguais requisitos que no 7º ano, embora com uma atenção especial às exigências técnicas e regulamentares;

- Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exigam;

Objectivos Comportamentais Terminais

7º Ano e 11º Ano

Domínio Sócio-Afectivo

O aluno em aula:

- Cooperar com os companheiros, admitindo as condições que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantem as condições de segurança, como também as de preparação, arrumação e preservação do material.

7º Ano

Domínio Cognitivo

Em situação de questionamento ou de teste teórico, o aluno:

- Enumera as modalidades existentes no Atletismo;
- Conhece o regulamento das modalidades e as regras associadas a cada especialidade do Atletismo.
- Identifica as zonas de transmissão e aceleração na corrida de estafetas.

Dominio Psico-Motor

O aluno, no final da Unidade Didáctica, em situação de exercício critério:

- Realiza uma corrida de Velocidade (40 m), com partida em pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoio activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
- Efectua uma corrida de estafetas de 4x40m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração;
- Realiza o lançamento do peso, deslizando impulsionado pelo calcanhar , mantendo os ombros voltados para o ponto de partida e elevando o cotovelo;
- Salta em comprimento utilizando a técnica de extensão;

Objectivos de Extensão:

O aluno em situação de exercício critério:

- Utiliza e diferencia, na corrida de estafetas, a técnica ascendente ou descendente, recebendo o testemunho em aceleração e sem controlo visual.

11º ano

Domínio Cognitivo

Para além dos objectivos referido para o 7º ano, o aluno:

- Identifica quais as fases da corrida de Velocidade, partida, corrida propriamente dita e chegada à meta.

Domínio Psico-Motor

Para além dos objectivos referido para o 7º ano, o aluno:

- Salta em altura com a Técnica de Rolamento Ventral.

Objectivos de Extensão:

O aluno em situação de exercício critério:

- Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito pasadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia (elástico) com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na faase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Estratégias Gerais

(vide Unidade Didáctica de Basquetebol)

Estratégias Gerais da Unidade Didáctica

A Unidade Didáctica de Atletismo foi elaborada de acordo com os Programas de Educação Física, para o 7º e 11º ano, de forma diferenciada, consoante o grau de maturação dos jovens de diferentes idades.

Na apresentação das técnicas (Velocidade, transmissão de testemunho – estafetas, salto em altura), os professores procurarão dar uma imagem global destas através, quer da exemplificação, quer de meios gráficos auxiliares dando a conhecer as componentes críticas essenciais.

Como forma de controlo da aprendizagem, o professor deverá utilizar o questionamento aos alunos relativamente aos conhecimentos transmitidos, quer no final da aula, quer durante a mesma.

SEQUÊNCIA E ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS

Caracterização da modalidade

<p>Corridas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 5000, 10 000 m planos e maratona (42 195 m) ✓ 100, 110 e 400 m barreiras e 3000m obstáculos ✓ Estafetas (4 X 100 m e 4 x 400 m).
<p>Saltos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprimento ✓ Triplo salto ✓ Altura ✓ Com vara
<p>Lançamentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peso ✓ Martelo ✓ Dardo ✓ Disco
<p>Provas combinadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Heptatlo – Conjunto de sete provas para senhoras (100 m barreiras, lançamento do peso, salto em comprimento, salto em altura, 200 m, lançamento do dardo e 800 m) que se desenrolam ao longo de dois dias. ✓ Decatlo – Conjunto de dez provas, para homens (100 m, lançamento do peso, salto em comprimento, salto em altura, 400 m, 200 m, 110 m barreiras, 1500 m, lançamento do dardo e 800 m)

Sequência de Conteúdos

Como refere Tabachnik e Sultanov (1979)¹ “para treinar corridas de velocidade 100 e 60 m deve ser dada uma atenção mais cuidada à situação de partida e à de duas componentes da corrida em si – comprimento da passada e frequência da passada.”

Koch (1973)² defende que *as tarefas principais com principiantes, devem consistir, numa primeira abordagem, em aproveitar a actividade e mobilidade própria da idade, utilizando formas de jogo e exercícios que fomentem as corridas, os saltos e os lançamentos. (...) Os movimentos, conduzidos pelo professor, devem ter como principal objectivo que o correr, o saltar e o lançar resultem em algo agradável para as crianças. (...) Sobretudo deverão motivar e atrai-los.*

Este autor refere ainda que os “jogos de corrida” *desenvolvem de uma forma completa a velocidade de corrida, a velocidade de reacção e a habilidade de corrida. Os jogos para os mais jovens deverão ser mais simples de forma a que as tarefas não influam de forma negativa na fluidez de corrida. Deverão também ter, devido ao desenvolvimento social das crianças, sempre presentes, o maior número de executantes possível.*

Como tal e para o 7º Ano, os conteúdos a abordar centrar-se-ão no desenvolvimento da velocidade e na iniciação às técnicas de transmissão nas estafetas, prioritariamente pela utilização de componentes lúdicas.

¹ O'Connor, Williams H. - *Atletismo para entrenadores y el profesor de educacion física*. Association Amigos de la Bibliotéca Física, Buenos Aires, 1979.

² Kirsch A., Koch K. - *Series metodológicas de ejercicio en atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.

Unidade Didáctica – Atletismo

Nas turmas de 11º ano, também será abordada a velocidade e as estafetas, de uma forma mais lúdica, devido à falta de motivação demonstrada pelos alunos.

Na segunda parte da Unidade Didáctica, para o 11º ano, dar-se-á um maior protagonismo ao desenvolvimento da resistência.

Em ambos os anos o questionamento estará sempre presente no final de todas as aulas a leccionar, reflectindo sempre as componentes críticas abordadas durante a aula.

As regras de funcionamento serão estabelecidas no início da Unidade didáctica e lembradas no início de todas as aulas.

7º Ano

			Aulas				
			1	2	3	4	5
Velocidade	Partida em pé						
	Técnica de Corrida	40 m					
		200 m					
Estafetas	Técnicas de Transmissão						
	4 x 40 m						
	4 x 200 m						
Resistência							
Lançamento do Peso							
Salto em Altura (Ginásio)							

11º Ano

		Aulas														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Velocidade	Partida em pé															
	Técnica de Corrida	40 m														
		200 m														
Estafetas	Técnicas de Transmissão															
	4 x 40 m															
	4 x 200 m															
Resistência																
Lançamento do Peso																
Salto em Altura (Ginásio)																

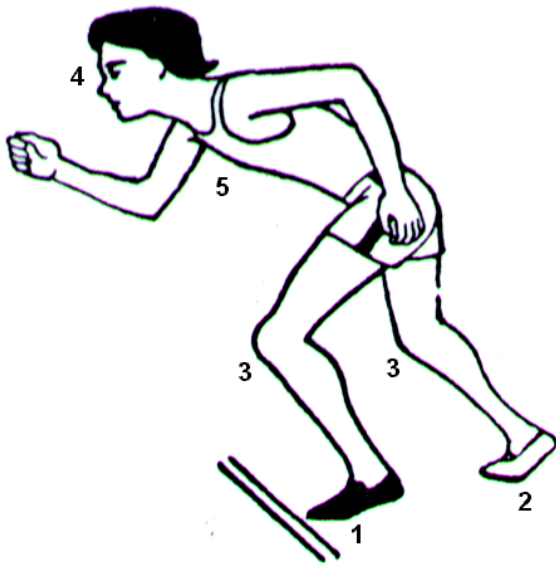
Conteúdos Técnicos e Regulamento

Corridas



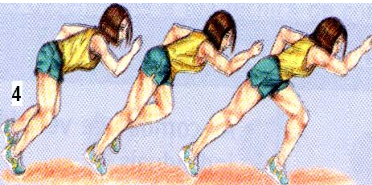
Velocidade

Objectivo: percorrer uma curta distância no mínimo tempo.

Fases das corridas de velocidade: Partida (em pé)

Partida (em pé)	
Componentes Críticas	
	<ul style="list-style-type: none">✓ Pé esquerdo à frente (1);✓ Pé direito mais recuado (2);✓ Joelhos um pouco flectidos (3);✓ Olhar dirigido para a frente (4);✓ Desequilíbrio à frente (5).

Partida (com existencia de blocos), corrida propriamente dita e chegada à meta.

Partida (Subfases)		
“Aos Seus Lugares” (1) e (2)	“Prontos” (3)	Tiro/Apito (4)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pés nos blocos; ✓ Colocar o joelho da perna mais recuada no solo; ✓ Braços à largura dos ombros; ✓ Apoiar os dedos das mãos no solo atrás da linha de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retirar o joelho do solo; ✓ Elevar a bacia; ✓ Inclinar tronco à frente (sensação de desequilíbrio); ✓ Olhar dirigido para um ponto alguns metros à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perna mais adiantada pressiona fortemente o bloco; ✓ Avanço do joelho contrário; ✓ As mãos devem abandonar o solo; ✓ Acção vigorosa dos braços e coordenada com as pernas. 

Corrida Propriamente Dita (Aceleração até à velocidade máxima)	
Fase Inicial	Fase Principal ou Fase de Velocidade Máxima
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corpo inclinado à frente; ✓ Passadas iniciais curtas e rápidas; ✓ Aproveitamento da oscilação dos braços para entrar mais rapidamente na velocidade adequada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tronco próximo da vertical; (A) ✓ Contacto dos pés com o solo é feito pelo terço anterior; (B) ✓ Joelhos bem elevados; (C) ✓ Frequência de passada elevada; ✓ Amplitude de passada máxima; ✓ Oscilação forte dos braços; ✓ Olhar sempre dirigido para a frente.(D)
	
Chegada à Meta	
(5)	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inclinação do tronco à frente nos dois últimas passadas; ✓ Não diminuir a velocidade de corrida; ✓ Depois de passar a meta reduzir gradualmente a velocidade. 	

A partida de blocos será impossível realizar devido à inexistência de blocos na escola. Será por isso leccionada a partida em pé:

Componentes Críticas:

- Tronco inclinado à frente;
- Braços em posição de começar o movimento de oscilação;
- Uma das pernas avançada relativamente a outra;

Regulamento

1. Nas provas oficiais é obrigatória a partida agachada com blocos;
2. É falsa partida sempre que um corredor sai do seu lugar antes de ser dado o sinal de partida;
3. Quando ocorre uma falsa partida, o juiz deve interromper a prova e a partida deve ser repetida;
4. O atleta que fizer duas falsas partidas é eliminado e, por isso, não realiza a prova;
5. As corridas de velocidade disputam-se em corredores individuais, os quais são delimitados por linhas;
6. O concorrente que sair do corredor que lhe foi destinado, e deste facto tirar vantagem ou prejudicar outros concorrentes, é desclassificado.

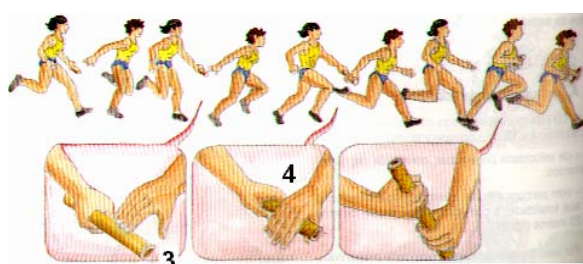
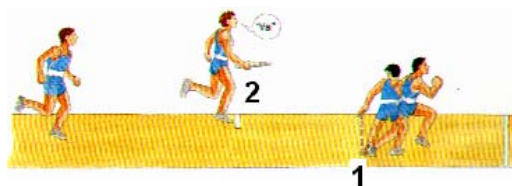
Estafetas

Objectivo: transportar o testemunho o mais depressa possível até à meta, sem infringir as regras.

Partida	
<p>✓ O primeiro atleta da equipa realiza partida baixa (a) e os restantes em partida alta (b) para fazer a recepção do testemunho em velocidade.</p>	<p>O diagrama ilustra a partida de estafetas. A parte superior, rotulada 'a', mostra um atleta em uma postura de partida baixa, com o corpo inclinado e as mãos no chão, pronto para começar. A parte inferior, rotulada 'b', mostra um atleta em uma postura de partida alta, com o corpo mais ereto e as mãos próximas ao chão, pronto para receber o testemunho. Um inseto no canto inferior esquerdo mostra uma mão segurando o testemunho (um cilindro amarelo) para ser passado ao próximo atleta.</p>
Corrida	
<p>✓ Como na corrida de velocidade;</p>	

Transmissão/Recepção

- ✓ Se o receptor recebe o testemunho com a mão direita, significa que o transmissor deverá transportá-lo na mão esquerda;
- ✓ O receptor deverá estar colocado no início da zona de balanço, com os pés orientados para a frente, olhando por cima do ombro para observar a aproximação do companheiro (1);
- ✓ O receptor inicia a corrida, quando o companheiro passar por uma marca previamente combinada (2);
- ✓ Continuar a corrida olhando sempre para a frente, de modo a que o transmissão se faça com os dois executantes à velocidade máxima.
- ✓ Ao sinal verbal do transmissor (“Toma”) estende o braço com a palma da mão para trás, o polegar virado para o solo e afastado do indicador (3).
- ✓ Entregar o testemunho de baixo para cima (transmissão ascendente) (4);
- ✓ O receptor deve passar o testemunho para a outra mão.
- ✓ Palma da mão de quem recebe virada para cima (5).
- ✓ Movimento de entrega efectuado de cima para baixo (descendente) (5).



Chegada à meta

- ✓ Igual à corrida de velocidade;

Regulamento


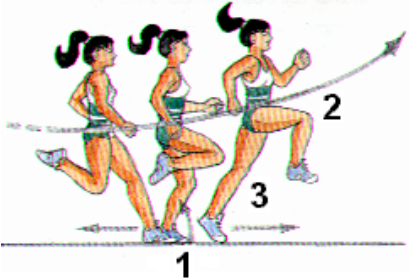

1. Em todas as corridas de estafetas, o testemunho deve ser passado mão a mão e, obrigatoriamente dentro da zona de transmissão.
2. O testemunho deve ser transportado na mão durante todo o percurso e se um atleta o deixar cair, só ele o poderá apanhar.
3. Não é permitido sair da pista sorteada no percurso total.
4. Depois da transmissão do testemunho, o atleta deve permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo quando não prejudique os outros adversários.
5. Não é permitido a um corredor realizar dois percursos.
6. Duas falsas partidas do mesmo atleta de equipa terá como consequência a desclassificação da equipa da prova.

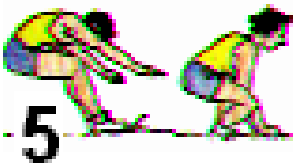
Saltos

Salto em Comprimento

Objectivo: saltar a maior distância horizontal possível.

Fases do salto em comprimento: corrida de aproximação ou balanço, chamada ou impulsão, vôo e recepção ou queda.

Corrida de Aproximação ou Balanço	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atingir velocidade máxima com 8 a 10 passadas; ✓ Tronco direito; (a) ✓ Olhar em frente. (b) 	
Chamada ou Impulsão	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chamada a um pé (pé de impulsão ou chamada) na tábua de chamada; (1) ✓ Elevar o joelho da perna livre; (2) ✓ Extensão completa e explosiva da perna de impulsão. (3) 	
Voo	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juntar à perna de impulsão a perna livre. (4) 	

Recepção ou Queda	
<ul style="list-style-type: none">✓ Cair a pés juntos e com inclinação do tronco à frente e flexão das pernas; (5)✓ Avançar os braços para evitar queda à rectaguarda.	

A leccionação do Salto em Comprimento estará dependente da regularização das condições da caixa de saltos existente na escola.

Regulamento

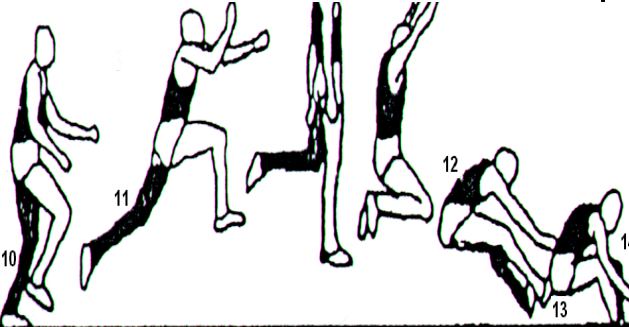
1. O salto será considerado nulo quando o atleta pisar o solo para além da tábua de chamada.
2. O salto será medido perpendicularmente desde a marca mais recuada, por qualquer parte do corpo na caixa de areia até à tábua de chamada.
3. O salto será considerado nulo se o atleta abandonar a caixa de saltos pela parte posterior (zona mais perto da tábua de chamada).
4. Para efeitos de classificação, considera-se o melhor salto de cada atleta.
5. Cada atleta tem direito a seis tentativas.

Triplo Salto

Objectivo: saltar a maior distância possível.

Fases do triplo salto: corrida de balanço, três saltos sucessivos - hop, step, jump - e recepção ou queda.

Corrida de Balanço	
✓	Aceleração progressiva.
Hop – “Pé Coxinho”	
✓	Impulsão com o pé de chamada (1)
✓	Elevar joelho da perna livre (2)
✓	Acção circular da perna de impulsão (3)
✓	Recepção com o pé de chamada. (4)
Step – “Salto na Passada”	
✓	Chamada explosiva com a perna de chamada (5)
✓	Tronco direito (6)
✓	Flectir pernas (livre à frente e a outra à rectaguarda) (7) e (8)
✓	Recepção com o outro pé (pé da perna livre). (9)

<p>Jump – “Passo em Suspensão”</p> <p>✓ Salto com o pé da perna livre; (10)</p> <p>✓ Extensão enérgica da perna de impulsão. (11)</p>	
<p>Recepção</p> <p>✓ Tronco flectido; (12)</p> <p>✓ Queda com os pés juntos; (13)</p> <p>✓ Amortecimento (flexão pernas) (14)</p>	

A leccionação do Triplo Salto e do Salto em Comprimento estará dependente da regularização das condições da caixa de saltos existente na escola.

Regulamento

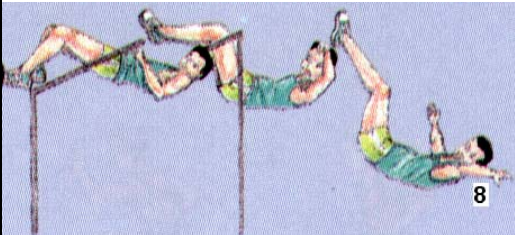
1. Aplica-se o mesmo regulamento do salto em comprimento.
2. A tábua de chamada está mais longe da caixa de areia.
3. No final do primeiro salto, o atleta deve fazer a recepção com o mesmo pé com que fez a chamada inicial e no final do segundo salto deve realizar a recepção com o outro pé.
4. Cada atleta tem direito a três ensaios.

Salto em Altura

Objectivo: Saltar a maior distância vertical possível.

Fases do Salto em Altura: Corrida de balanço, chamada ou impulsão, voo e queda.

Corrida de Balanço	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Progressiva e em linha recta (5 a 6 passos); (A) ✓ Corrida curva (3, 4 passos), orientada para o centro da fasquia; (B) 	
Chamada ou Impulsão	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar o pé exterior de forma enérgica;(1) ✓ Estender a perna impulsora; (2) ✓ Elevar o tronco até uma posição quase horizontal; (3) ✓ Inclinar o tronco para trás; ✓ Elevar a coxa da perna livre; (4) 	
Voo	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ De costas, com o corpo arqueado(5) ✓ Anca desloca-se para cima; ✓ Elevação das pernas; (6) ✓ Corpo em posição de “L”; (7) 	

Queda	
<ul style="list-style-type: none">✓ Queda de costas com os braços afastados lateralmente; (8)✓ Braços amortecem a queda;	

Regulamento

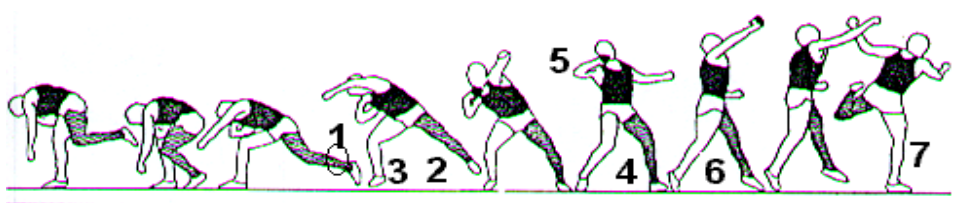
1. O salto é considerado válido desde que o concorrente transponha a fasquia, sem esta ser derrubada, e efectue a chamada com um pé.
2. O salto é considerado nulo se o concorrente derrubar a fasquia e se tocar o chão para lá do cochão de queda.
3. O concorrente que faça três saltos nulos, na mesma altura, é eliminado.

Lançamentos

Lançamento do Peso

Objectivo: Lançamento do engenho o mais longe possível;

Fases: Preparação, Deslizamento, Arremesso, Recuperação

Preparação
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoiar o peso na base dos dedos; ✓ Pressionar o peso com a mão direita contra a base do maxilar direito;
Deslizamento
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elevar a perna esquerda;(1) ✓ Impulsionar para a rectaguarda com extensão forte da perna esquerda;(2) ✓ Deslizar impulsionado pelo calcanhar;(3) ✓ Manter os ombros voltados para o ponto de partida;
Arremesso
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rodar os dois pés na direcção do arremesso; ✓ O Peso do corpo é suportado pela perna direita;(4) ✓ Arremessar o peso com o cotovelo elevado;(5) ✓ Extensão do joelho esquerdo;(6)
Recuperação
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Após arremessar o peso, efectuar um salto colocando a perna direita à frente;(7)
 <p style="text-align: center;"> PREPA- RAÇÃO DESLIZAMENTO ARREMESSO RE- CUPE- RA- ÇÃO </p>

RECURSOS MATERIAIS

O material a utilizar nesta Unidade Didáctica será o seguinte:

No espaço exterior:

- 13 cones
- 9 testemunho-metal
- 5 testemunhos-plástico

AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Avaliação Formativa

(vide Plano Geral de Avaliação. Projecto de Avaliação Formativa e Plano Anual de Turma)

Avaliação Sumativa

(vide Plano Geral de Avaliação. Projecto de Avaliação Sumativa e Plano Anual de Turma)

BIBLIOGRAFIA

Aparício, J. - *Educação Física – 7º ano*, Edições Asa, Lisboa, 1998.

Almeida, A., Monteiro, J. - *Aprender com... Educação Física – 3º Ciclo*, Edições Asa, Lisboa, 1998.

Costa, J. - *Educação Física – A Escola e o Desporto (7º, 8º, 9º)*, Porto Editora, Porto, 1998.

Kirsch A., Koch K. - *Series metodológicas de ejercicio en atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.

Ministério da Educação – *Programa de Educação Física – Plano de organização do Ensino-Aprendizagem, Vol.II, Ensino Básico (3º Ciclo)*;

Ministério da Educação – *Programa de Educação Física – Plano de organização do Ensino-Aprendizagem, Ensino Secundário*;

O'Connor, Williams H. - *Atletismo para entrenadores y el profesor de educacion física*. Association Amigos de la Biblioteca Física, Buenos Aires, 1979.

DOCUMENTAÇÃO CONSULTADA

Carrão, D., Hamilton, M., Henriques, J., Almeida, J., *Unidade Didáctica – Atletismo*, Núcleo de Estágio 96/97, Escola Secundária de Alvide, Cascais, 1997/1998;