

Relembmando a nossa História

Na Pré-História, os homens já praticavam algumas modalidades do Atletismo como forma de sobrevivência. Eles utilizavam a caminhada para se locomover de um lugar a outro; a corrida e os saltos para escapar das presas e animais carnívoros. Para se defender e conseguir alimentos, os homens matavam animais utilizando o arremesso. Dessa maneira, o ser humano adquiriu habilidades que puderam ser aprimoradas e adaptadas através do Atletismo. (DARIDO, 2007)

Entendendo o conceito

O que vocês conhecem sobre Atletismo???

Dividir a turma em algumas equipes, com números iguais de integrantes. Mostrar uma imagem (fotografia) relacionada ao atletismo e a equipe terá 30 segundos para responder (falar ou escrever) as perguntas formuladas: Quem é o atleta da foto? O que ele está fazendo? Qual é a prova?



Entendendo o conceito

Mostrar vídeo da revista nova escola e depois construir juntamente com os alunos o conceito do esporte Atletismo

Entendendo o conceito

Na atual definição o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas) e provas de campo(saltos, arremessos e lançamentos), provas combinadas como decatlo e heptatlo (provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como maratona), corridas e campo (cross country), corridas em montanhas e marcha atlética (IAAF, 2010).



Vivências

1. Fazer levantamento das brincadeiras conhecidas pelos alunos que envolvem somente corridas, corridas e saltos, arremessos;
2. Escolher brincadeiras listadas por eles para serem vivenciadas (2 - somente corrida; 2 - corridas e saltos; 2 - arremessos);
3. Reunir os alunos e iniciar a roda de diálogo sobre a vivência das atividades:
 - O Atletismo já era incorporado à sua vida?
 - Nas brincadeiras, meninos e meninas participam juntos? E nas provas oficiais?
 - O que vocês observam na televisão sobre o Atletismo?
 - Quais as dificuldades apresentadas?

Como aprender a técnica e a tática???

O Atletismo pode ser jogado, brincado, reconstruído de forma lúdica, contemplando também, o conhecimento de suas técnicas específicas. É possível compreender técnicas e táticas ao aproximá-las da realidade vivenciada pelos alunos e é relevante respeitar a cultura corporal e a individualidade do aluno e seu nível de habilidade. (SEIFERT NETTO, R. e PIMENTEL, G. G. de A., 2015)

Como aprender a técnica e a tática???

CORRIDA – TÉCNICA/TÁTICA

Com o que se preocupar para executar uma boa técnica de corrida???



Técnica da corrida de velocidade (CARR, 1998)

TÉCNICA E TÁTICA DA CORRIDA

.Equilíbrio

.Coordenação

.Descontração

.Eficácia

.Ação do corpo

.Ângulo do corpo

.Movimento dos braços

.Colocação dos pés

.Movimentação das pernas

VIVÊNCIA

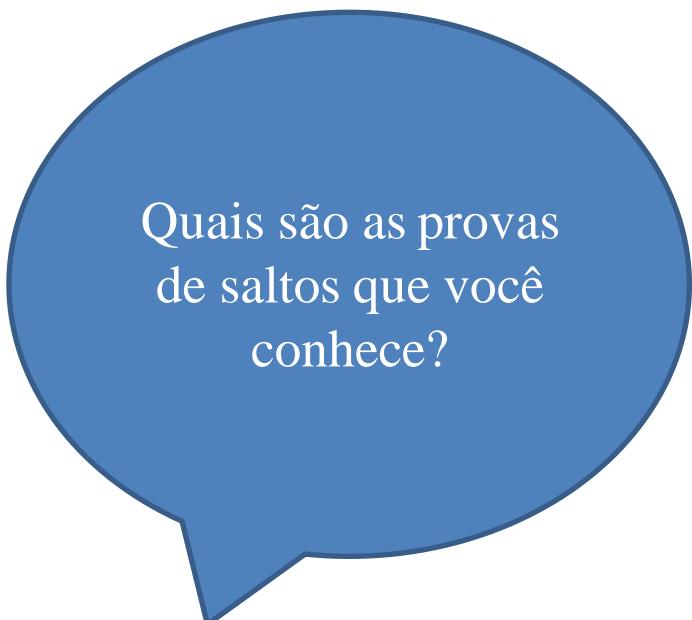
Movimento Básico

CORRER: para frente; lateralmente (direita e esquerda); para trás; elevando os joelhos alternadamente; elevando os calcanhares atrás; chutando a perna estendida; na parte anterior dos pés; com os pés completamente apoiados no solo; corrigir movimentos dos braços e posição do tronco e cabeça.

Assistir ao vídeo sobre educativos e vivenciar alguns exercícios

Como aprender a técnica e a tática???

SALTOS – TÉCNICA/TÁTICA



Quais são as provas
de saltos que você
conhece?

TÉCNICA E TÁTICA DOS SALTOS

SALTO EM DISTÂNCIA



Imagen do artigo: Salto em distância-saída da caixa
SALTO EM ALTURA

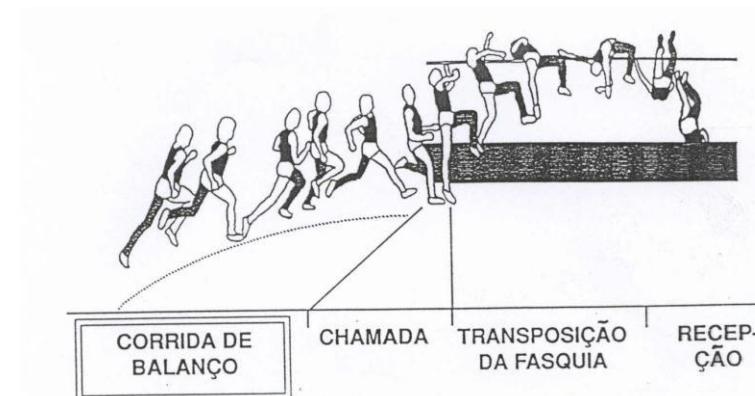


Imagen do Blog Fernando Alves

TÉCNICA E TÁTICA DOS SALTOS

SALTO TRIPLO

A PROVA DE JADEL GREGÓRIO

Salto se quer ou é difícil, mas essa já é praticada desde a grecia no século II, mas não obteve como esporte olímpico. Salto se fazendo que o salto triplo era praticado na Grécia e Roma no séc. IV. No final do séc. XIX, para confirmar essa tradição olímpica, o governo recorreu da federação internacional de atletismo portuguesa ao italiano, que declarou no ano anterior, em 1911, que o salto triplo era o salto mais direto e fácil realizável, e melhor maneira de se querendo.

1 Aproximação



2 Salto (hop)

O atleta faz o primeiro salto com a perna direita. Ele deve pular dentro da barra de impulso e arremessar a barra lenta.

PISTA DE APROXIMAÇÃO:
Entre 30 a 40 metros
(11 a 20 jipes) até a barra de impulso.

3 Salto Step ou Parada

O atleta faz o segundo salto com a perna direita, de volta para a barra de impulso, com a mesma perna. Mantém o impulso e impulsiona a barra lenta, mas é o menor dos três saltos.



4 Salto jump

O salto é realizado com a perna esquerda. Ele deve pular para trás e impulsionar a barra lenta, sempre adiante.



5 Vôo

O atleta é elevado alto e se resultados pagando os braços para trás.



6 Queda

O atleta deve cair dentro da caixa de areia, se não houver é considerada falta. Se houver se cair na fermeira (parte de trás da areia), o salto é eliminado, pois que da prova são excluídos.

Área de queda:
Dever ser cheia de areia
compactada e firme, com
capacidade de absorver a
barra de impulso.

Os recordes da prova

Jadele GREGÓRIO	Salto triplo	Distância
Salomon-Jack	Bolívia - 2015/2017	17,90m

Kenner HARRIS (USA)	Olimpico	Atlanta - 1996/1998	16,09m
Jonathan Edwards (GBR)	Mundial	Goteborg - 2001/2003	16,29m

Hora

100m

200m

300m

400m

500m

600m

700m

800m

900m

1000m

1100m

1200m

1300m

1400m

1500m

1600m

1700m

1800m

1900m

2000m

2100m

2200m

2300m

2400m

2500m

2600m

2700m

2800m

2900m

3000m

3100m

3200m

3300m

3400m

3500m

3600m

3700m

3800m

3900m

4000m

4100m

4200m

4300m

4400m

4500m

4600m

4700m

4800m

4900m

5000m

5100m

5200m

5300m

5400m

5500m

5600m

5700m

5800m

5900m

6000m

6100m

6200m

6300m

6400m

6500m

6600m

6700m

6800m

6900m

7000m

7100m

7200m

7300m

7400m

7500m

7600m

7700m

7800m

7900m

8000m

8100m

8200m

8300m

8400m

8500m

8600m

8700m

8800m

8900m

9000m

9100m

9200m

9300m

9400m

9500m

9600m

9700m

9800m

9900m

10000m

10100m

10200m

10300m

10400m

10500m

10600m

10700m

10800m

10900m

11000m

11100m

11200m

11300m

11400m

11500m

11600m

11700m

11800m

11900m

12000m

12100m

12200m

12300m

12400m

12500m

12600m

12700m

12800m

12900m

13000m

13100m

13200m

13300m

13400m

13500m

13600m

13700m

13800m

13900m

14000m

14100m

14200m

14300m

14400m

14500m

14600m

14700m

14800m

14900m

15000m

15100m

15200m

15300m

15400m

15500m

15600m

15700m

15800m

15900m

16000m

16100m

16200m

16300m

16400m

16500m

16600m

16700m

16800m

16900m

17000m

17100m

17200m

17300m

17400m

17500m

17600m

17700m

17800m

17900m

18000m

18100m

18200m

18300m

18400m

18500m

18600m

18700m

18800m

18900m

19000m

19100m

19200m

19300m

19400m

19500m

19600m

19700m

19800m

19900m

20000m

20100m

20200m

20300m

20400m

20500m

20600m

20700m

20800m

20900m

21000m

21100m

21200m

21300m

21400m

21500m

21600m

21700m

21800m

21900m

22000m

22100m

22200m

22300m

22400m

22500m

22600m

22700m

22800m

22900m

23000m

23100m

23200m

23300m

23400m

23500m

23600m

23700m

23800m

23900m

24000m

24100m

24200m

24300m

24400m

24500m

24600m

24700m

24800m

24900m

25000m

25100m

25200m

25300m

25400m

25500m

25600m

25700m

25800m

25900m

26000m

26100m

26200m

26300m

26400m

26500m

26600m

26700m

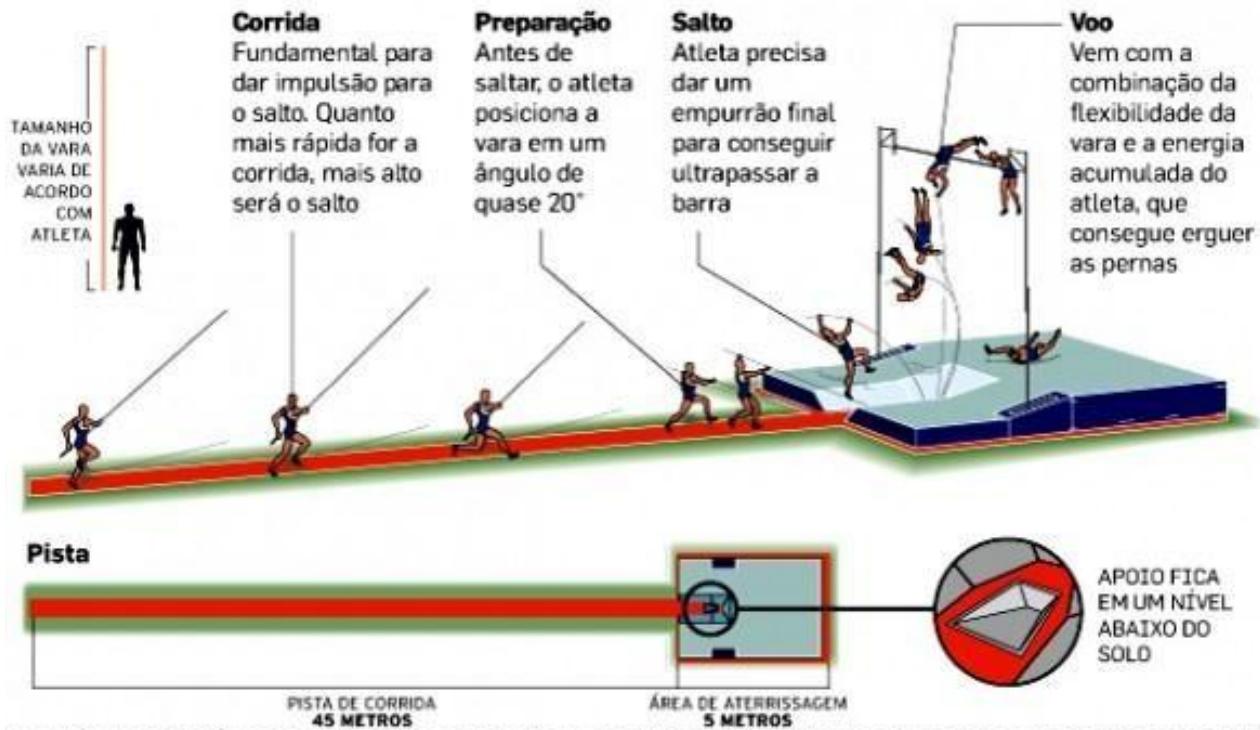
26800m

26900m

TÉCNICA E TÁTICA DOS SALTOS

SALTO COM VARA

Salto com vara



VIVÊNCIA

Movimento Básico

-SALTAR: com os pés unidos; perna direita e esquerda, individualmente, alternadamente; saltar para cima e para frente com pés unidos e separados; saltar para cima e para os lados, com os pés unidos e individualmente; saltar obstáculos (20 à 30 cm de altura) com pés unidos e separados; saltar obstáculo na horizontal (1 à 1,5 metros).

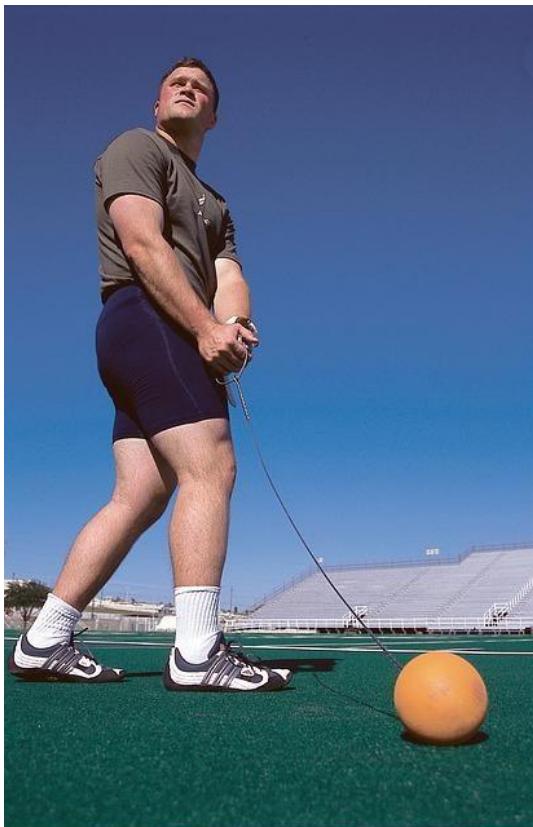
Observação: saltar em terreno macio, grama ou terra/areia, colchões etc. Lembrar de amortecer o salto flexionando os joelhos, saltar com extensão total das articulações, utilizar os braços.



*E agora vamos
praticar algumas
atividades
visualizadas no
vídeo?*

Como aprender a técnica e a tática???

LANÇAMENTOS – TÉCNICA/TÁTICA



Você conhece
alguma brincadeira
em que precisamos
lançar algum
objeto?

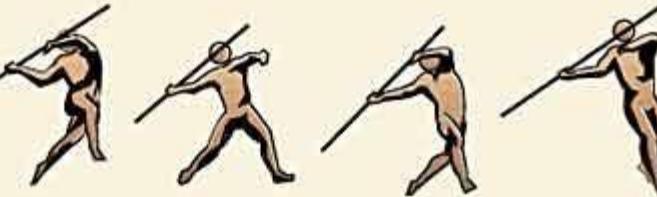
CCO Public Domain/FAQ

LANÇAMENTOS –TÉCNICA/TÁTICA

DARDO

DARDO

O dardo foi redesenhado em 1984, porque planava de forma perigosa. Consegiu-se maior segurança adiantando o centro de gravidade e o cabo, e estreitando-se a cabeça.



- **Arranque:** o lançador corre cerca de 35 m.

- **Freio:** com um salto ou passo cruzado, freia o movimento, transferindo a potência ao braço de lançamento.



- **Lançamento:** com o ponto de apoio na perna dianteira e a potência na perna traseira.



- **Arremesso:** um gesto redondo da munheca precede uma soltura suave do dardo.

LANÇAMENTOS –TÉCNICA/TÁTICA

DISCO

DISCO

Nunca se bateu um recorde mundial de lançamento de disco nos Jogos Olímpicos. Desse modo, a medalha de ouro vai para lançamentos 5 m abaixo do recorde mundial.

TÉCNICA

Segurando o disco plano na palma da mão e com os dedos agarrados à borda, o lançador gira sobre seu eixo 540 °.



O lançador gira o braço ao redor do corpo e lança o disco.



Tenta manter o disco totalmente plano, a fim de reduzir a resistência do ar durante o vôo.

LANÇAMENTOS/ARREMESSO – TÉCNICA/TÁTICA

PESO



CDOF MARTELO



VIVÊNCIA

*Vamos construir os materiais para utilizarmos nos
Arremessos e Lançamentos???*

- 1.Utilizar materiais alternativos para construir peso, dardo, martelo e disco (Corda, papel, jornal, garrafas descartáveis, papelão)

- 2.Lançar/arremessar objetos de vários formatos (bolas, bastões etc.); para frente; sobre a cabeça; para cima; de baixo; para o lado direto; esquerdo; com giro; com rotação; por sobre os ombros, direito e esquerdo; para trás; com deslocamento para qualquer lado.

Observação: Corrigir pegada, extensão total das articulações, equilíbrio e ritmo.

VIVÊNCIA

Será que conseguíamos realizar algum movimento combinado???

***MOVIMENTO COMBINADO: correr e saltar
(para frente e para cima), correr e lançar, girar e
lançar.***

PARA REFLETIR

O reconhecimento da técnica básica de execução dos elementos corporais permitirá a vocês criar, recriar e inovar na forma de execução do movimento, minimizando os riscos de possíveis lesões durante a execução dos exercícios.

2. Construir, juntamente com os alunos, uma gincana com atividades que contemplem os vários tipos de corridas, saltos, arremessos e lançamentos aprendidos durante as aulas.