

Centro de Estudos e Formação Desportiva
Projecto JOVENS NO DESPORTO - UM PÓDIO PARA TODOS
Concurso de Artigos

Mário Pedro
Lisboa, 10 de Outubro de 1998

o Atletismo Jogado



Foto Mário Pedro

Mário Pedro

Lisboa, 10 de Outubro de 1998

O Atletismo jogado

O tipo de trabalho proposto destina-se a crianças dos 9 aos 11 anos de ambos os sexos, as sessões de trabalho tem a duração aproximada de 2h e 30 min e realizam-se duas vezes por semana durante o ano lectivo.

Para a maioria dos autores, este escalão etário é considerado como o período eficaz para a iniciação desportiva.

(ex. Martens 1986 [Atletismo] - idade mínima: dos 2 aos 5 anos; idade média dos 5 aos 11anos;

ex. Navatnikova 1982 modificado segundo López-Bedoya 1994 [Atletismo] - preparação inicial entre os 9 - 12 anos).

Da análise e do debate sobre os conteúdos do Atletismo é fácil depreender que esta modalidade, quando integrada formalmente nas actividades escolares (curriculares ou não) das crianças, não é para estas uma actividade aliciante.

Quando trabalhamos com crianças de idades entre os 9 e os 11 anos devemos escolher as melhores estratégias para organizar e seleccionar os conteúdos das nossas sessões de trabalho. Os exercícios a propor devem ter uma relação estrutural próxima dos gestos técnicos da modalidade e deverão estar organizados em actividades lúdicas, competitivas e de grupo.

O Atletismo jogado e de interior é possível; é motivador quer para o professor quer para o aluno. Cabe ao professor desenvolver estratégias que facilitem a aprendizagem dos gestos técnicos. Quero relembrar que correr, saltar e lançar são habilidade inatas a qualquer criança saudável. Promover a formação da criança e do jovem através da actividade física nas suas vertentes motora, social e psicológica, respeitando o desenvolvimento da criança é a tarefa principal de qualquer formador.

Não vou tecer grandes considerações técnicas ou pedagógicas sobre o conjunto de planos de aula que apresento, penso que estes de uma forma simples e clara promovem a prática da modalidade - Atletismo.

Espero desta forma contribuir para a implementação e prática do atletismo junto de crianças dos 9 aos 12 anos.

Quero ainda aqui referir que a esta formas de trabalho deverão esta ligadas (associadas) algumas formas de competição mais formal. Estas competições deverão desenrolar-se por equipas, com regras que permitam a todos, segundo as suas características morfológicas, obter êxito nos desempenhos solicitados.

Devemos organizar nestas idades competições com valor educativo e não unicamente com uma finalidade de rendimento. São exemplo disso os torneios de curta duração e as competições internas.

Nestas idades mais importante que competir é aprender a competir, a competição não pode ser o objectivo único e o mais importante. Às diferentes formas de competição e de periodicidade estão associados diferentes grupos etários

Idade	Tipos de competição	Periodicidade
... 7	Jogos pré-desportivos	Variável
7-8	Intergrupo	1 vez por mês (segundo o nível e especialidade)
9-10-11	Intragrupos	1 vez por mês
12-13	Intergrupos. Amigáveis com equipas convidadas. Pequenos torneios,...	1 vez por mês
14 ...	Desporto de competição (campeonatos)	Semanal

Quadro1 (David Trepas de Francisco - 1995)

La educación en valores a través de la iniciación deportiva
(do livro La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar)

Desta forma estamos a preparar a longevidade dos nossos jovens atletas e a atenuar algo que nesta modalidade do Atletismo é referido frequentemente como um obstáculo ao empenhamento dos mais jovens: o facto de se tratar de uma modalidade individual.



REGRAS DE OURO DO JOGO

de Friedrich Ludwin Jahn

Um bom jogo deve:

1. Prescindir de preparativos longos e complicados
2. Ser de fácil aprendizagem, tendo no entanto um regulamento fixo
3. Não depender de uma mera casualidade
4. Envolver um número elevado de jogadores
5. Ter uma relação directa com a quantidade e qualidade do espaço disponível.
6. Prescindir de jogadores - espectadores
7. Mobilizar todos os jogadores
8. Ter um equilíbrio entre a actividade e o repouso
9. Ter variantes e não repetir sempre o mesmo
10. Exigir aos jogadores uma grande habilidade e destreza
11. Poder voltar a jogar-se com o mesmo interesse da primeira vez
12. Que o jogo lhes dê prazer

o Atletismo Jogado



Objectivo

Avaliação inicial de destrezas básicas. Registo de dados sobre a altura e peso dos alunos.

Aula 1

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas.

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos nesta página). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos.

Fase inicial

Duração aprox. 25'

Registo de dados: Peso e Altura

Jogo das Aranhas e das Moscas

Local: ginásio - espaço de jogo delimitado pelas linhas do campo de voleibol.

Material: nenhum

Objectivo: apanhar todas as moscas

Descrição: as aranhas deslocam-se de gatas - pés e mãos no chão. As moscas fogem correndo. Dois alunos começam por ser as duas primeiras aranhas e todos os outros são moscas. Estas duas primeiras aranhas convertem-se em moscas depois de tocarem o primeiro colega que entretanto passa a integrar a equipa das aranhas. O jogo acaba quando não houver moscas. As moscas passam a aranhas quando são tocadas pelas aranhas. As moscas que ao fugirem das aranhas saírem do espaço de jogo passam a aranhas.

Jogo do Mata

Local: ginásio - espaço de jogo delimitado por bancos suecos numa área aprox. de (20m x 10m).

Material: Bola de ténis ou uma bola de esponja com um diâmetro de 10 cm.

Objectivo: "matar" todos os elementos da outra equipa

Descrição: existem duas áreas de jogo para cada equipa, uma é o "piolho" que no início só tem um elemento da equipa e é a zona para onde vão todos os que forem tocados pela bola quando esta é enviada por um dos elementos da outra equipa. O bola só mata quando tocar alguém antes de cair no chão. A bola pode ser trocada entre os elementos da equipa que estão nas diferentes áreas de jogo.

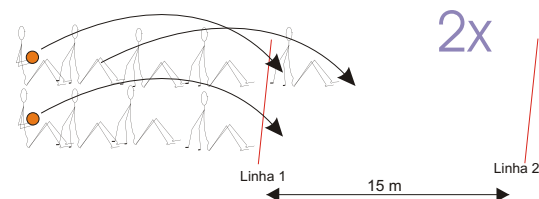
Jogo da Apanhada - Futebol Humano

Local: ginásio - espaço de jogo todo o ginásio numa área de aprox. (20m x 40m) campo de andebol.

Material: Balizas

Objectivo: atravessar o meio campo adversário sem ser tocado e entrar na baliza.

Descrição: cada equipa no seu meio campo tentar entrar no meio campo adversário fugindo à marcação dos adversários e entrar na baliza, para marcar ponto. Cada aluno tem de fugir à marcação do adversário ou apanhá-lo, em função do meio-campo onde se encontra. Cada vez que um colega é tocado no meio campo adversário fica nesse local sentado e deve ser salvo por outro elemento da sua equipa que esteja livre - reentrando assim em jogo. Cada vez que se marca ponto todos os elementos das equipas voltam ao seu meio campo para re-iniciar o jogo.

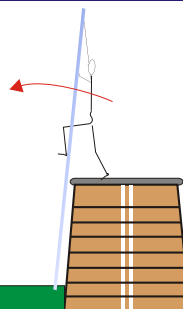


3x

XXXXX

Observação da execução de um exercício específico - Corrida alta, fazendo um apoio dentro de cada arco (skipping nos arcos)

Estafeta com bola (ex. Basquetebol): formam-se duas equipas e sentam-se de frente para a linha 2, atrás da linha 1 marcada no chão. O último elemento da fila segura a bola com as duas mãos. Ao sinal de partida levanta-se, corre e senta-se à frente do primeiro colega de equipa, segurando a bola com as duas mãos, dá a bola ao colega que está atrás de si e assim sucessivamente até que a bola chegue ao último elemento da equipa. Quando a bola chegar ao último este levanta-se, corre e senta-se à frente do primeiro. Ganha a equipa que executar a tarefa mais rápido ou seja coloque todos os seus jogadores à frente da linha 2.



Observações:

(Ex.:destacaram-se o Daniel e o André)

Legenda:

3x três repetições
2x duas repetições

Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e lançamento
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo.

Aula 2

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, quadro, giz, cones de sinalização.

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

Duração aprox. 20'

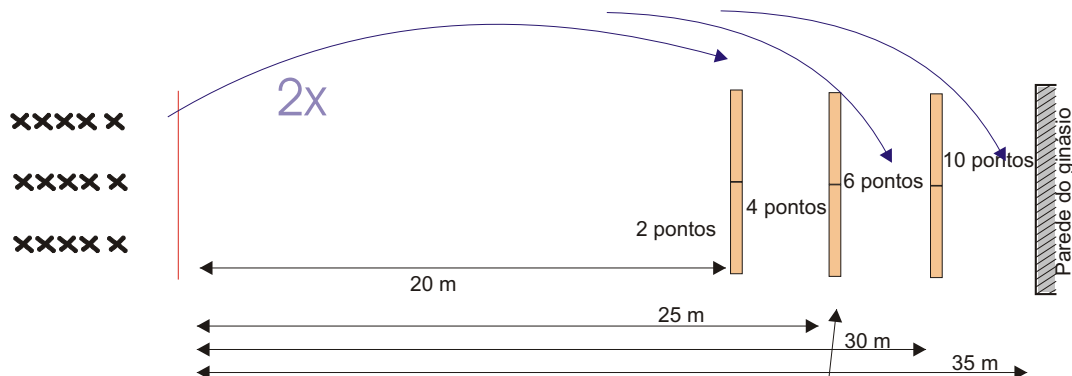
Jogo das Aranhas e das Moscas

Jogo do mata

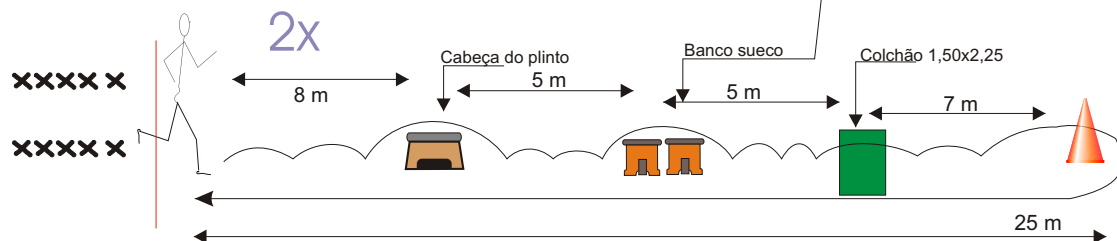
2x

Fase principal

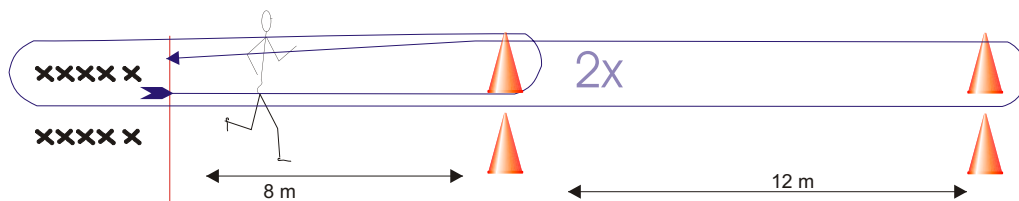
Duração aprox. 90'



Cada elemento da equipa lança a bola de ténis uma vez. Ganha a equipa que somar o maior numero de pontos.



Estafeta com pequenos obstáculos. Testemunho tocar na palma da mão do colega de equipa.

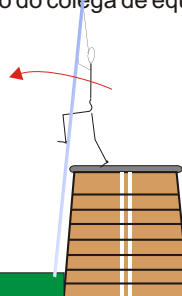


Estafeta de corrida. Testemunho tocar na palma da mão do colega de equipa

Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida com passagem de obstáculos
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo. Desenvolver a velocidade de reacção

Aula 3

Duração: 2 horas a 2h 30 min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, cones de sinalização, giz, mesa, tabuinhas..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

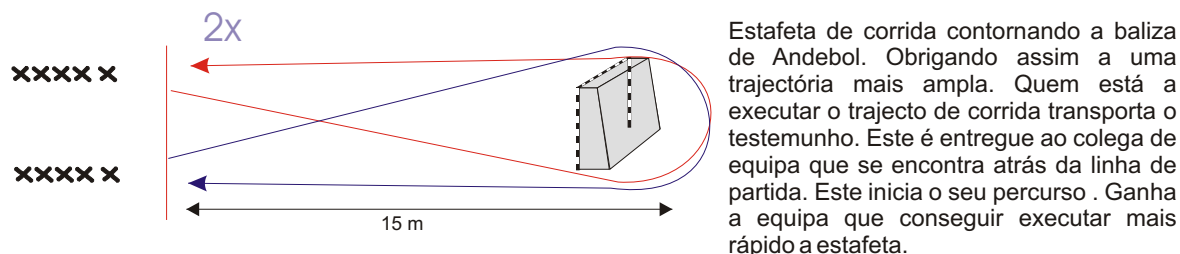
Fase inicial

Duração aprox. 20'

Jogo Futebol Humano. Duração: (muda ao cinco acaba aos dez)

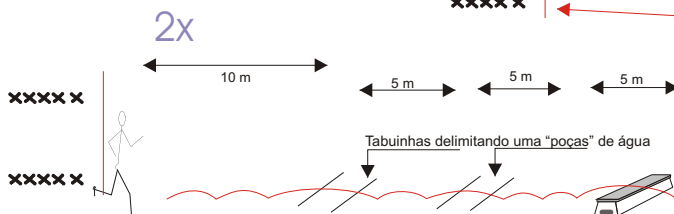
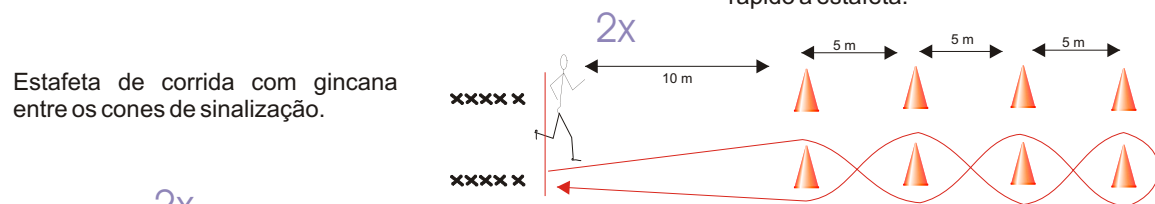
Fase principal

Duração aprox. 90'

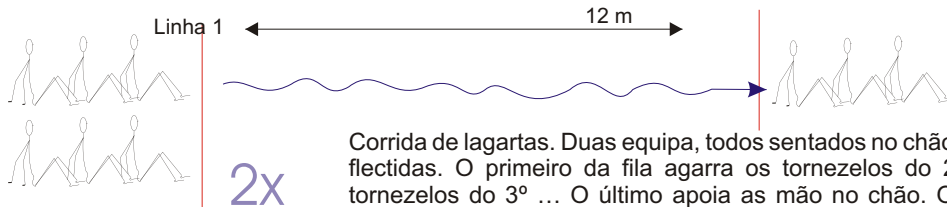


Estafeta de corrida contornando a baliza de Andebol. Obrigando assim a uma trajectória mais ampla. Quem está a executar o trajecto de corrida transporta o testemunho. Este é entregue ao colega de equipa que se encontra atrás da linha de partida. Este inicia o seu percurso. Ganha a equipa que conseguir executar mais rápido a estafeta.

Estafeta de corrida com gincana entre os cones de sinalização.



Estafeta com obstáculos, depois de executar o percurso o aluno chega à mesa e dá a partida ao colega de equipa através de um sinal sonoro (apito) deverá haver apitos com sons diferentes. Este percurso executa-se só num sentido. Ganha a equipa que executar a tarefa mais rapidamente.

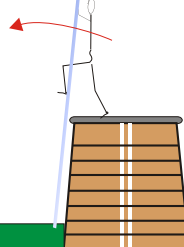


Corrida de lagartas. Duas equipa, todos sentados no chão pernas afastadas e flectidas. O primeiro da fila agarra os tornozelos do 2º, o 2º agarra os tornozelos do 3º ... O último apoia as mãos no chão. O grupo tem que se deslocar até à segunda linha e acaba quando o último passar esta linha. A lagarta "morre" quando se parte, nesta situação a equipa é desclassificada.

Fase final

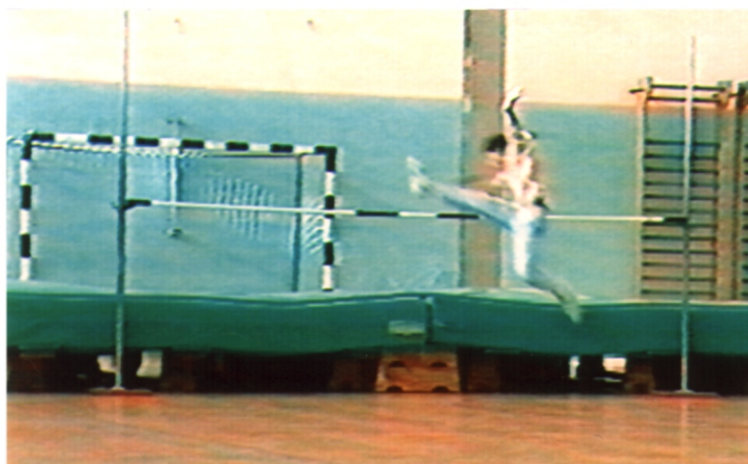
Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e força do trem inferior. Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo. Iniciação ao salto tesoura

Aula 4

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, poste de salto em altura, fasquia, elástico, boque, mesa, rolos, tapetes.

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

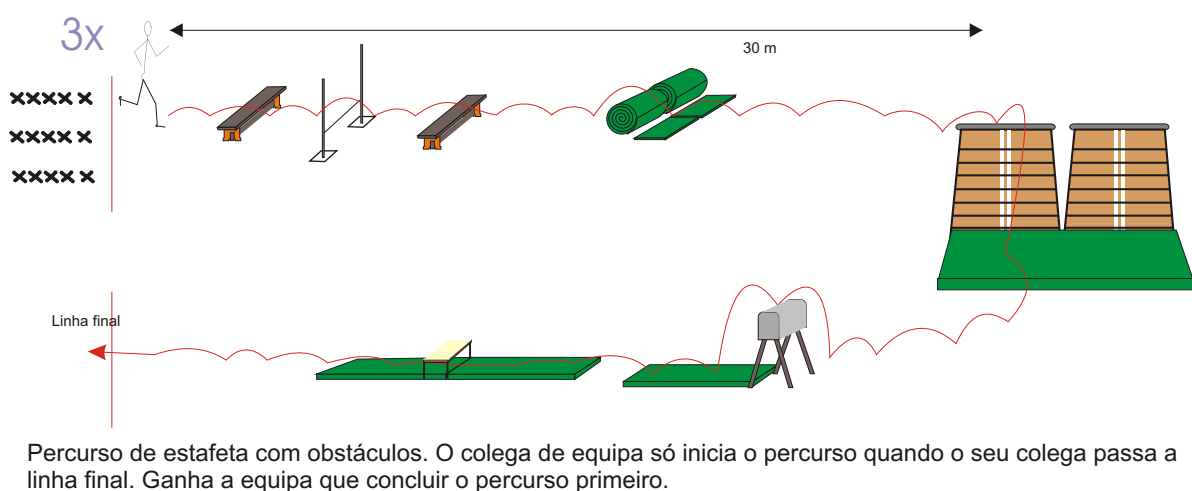
Fase inicial

Duração aprox. 20'

Jogo - Futebol Humano Duração: 15' de jogo

Fase principal

Duração aprox. 90'



Saltode tesoura com elástico

xxxxx

Saltode tesoura com fasquia

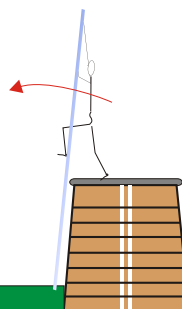
xxxxx

Abordagem ao salto de tesoura. Todos iniciaram com dois saltos a alturas baixas com o elástico. Só depois se passou à fasquia. Fazer uma média de seis a dez saltos por alunos no conjunto das duas situações.

Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e lançamentos
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo.

Aula 5

Duração: 2 horas a 2h 30 min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, mesa, espaldar tapetes..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

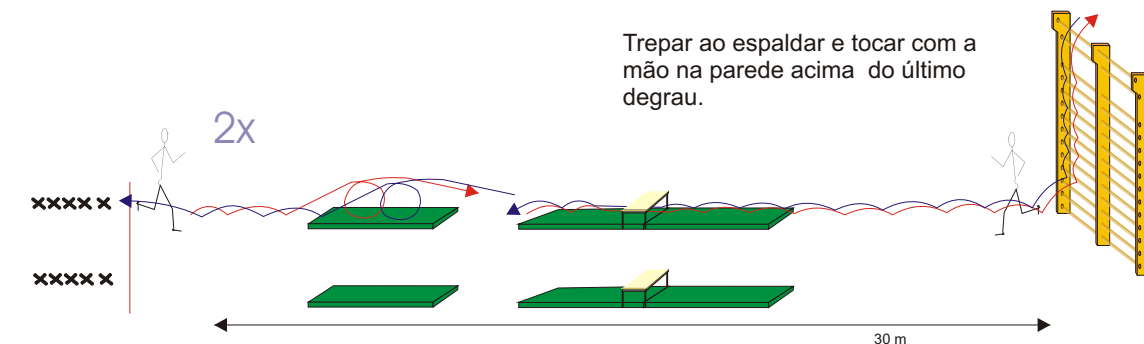
Fase inicial

Duração aprox. 20'

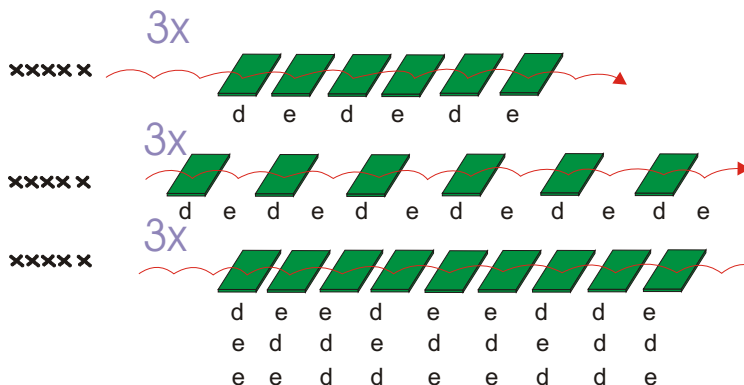
Jogo das Aranhas e das Moscas 2x

Fase principal

Duração aprox. 90'



Percurso de estafeta de corrida com enrolamento à frente. Ida e volta pelo mesmo percurso.

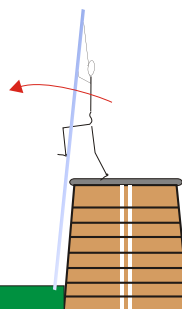


Abordagem aos saltos.
Estrutura rítmica do triplo salto.
Estes exercícios são realizados um de cada vez primeiro a corrida saltada simples e depois podemos variar e encadear diferentes ritmos. Para facilitar a tarefa podemos desenhar letras nos colchões ou mesmo desenhar pés (direito / esquerdo).

Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida com obstáculos e corrida em curva..
Força explosiva do trem inferior. Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação.
Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição.

Aula 6

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

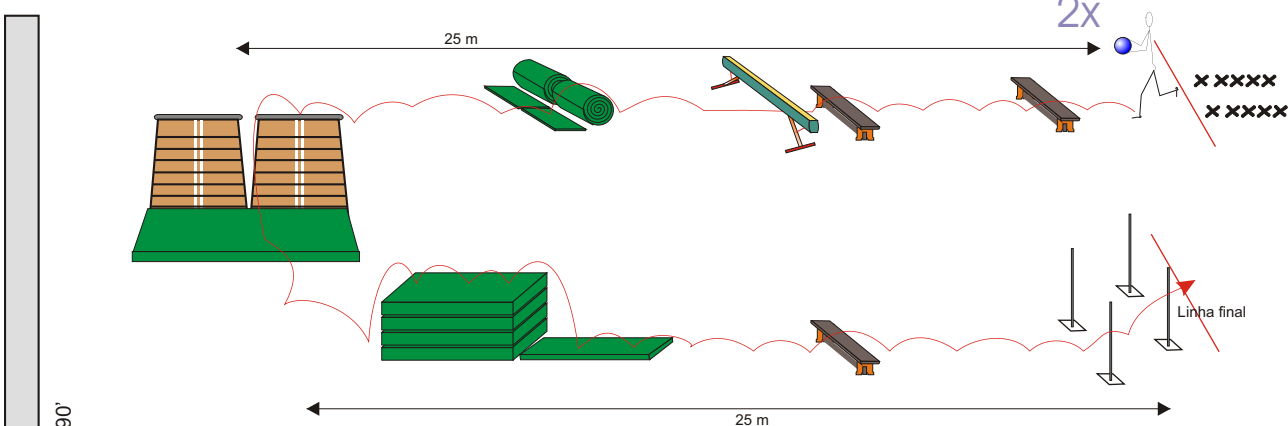
Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, poste de sítio em altura, giz, rolos, trave olímpica, bola medicinais, testemunho..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

Duração aprox. 20'

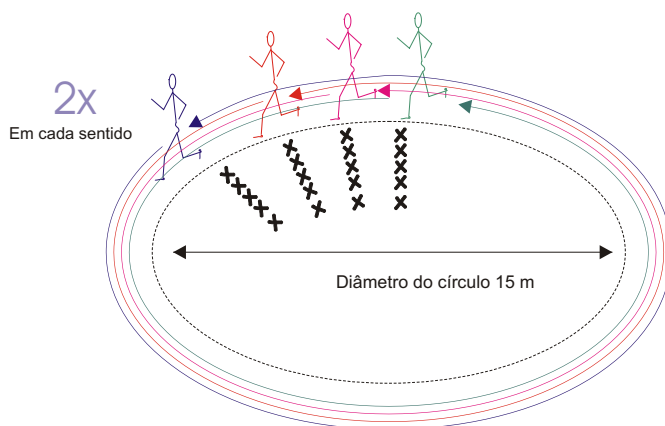
Jogo das Aranhas e das Moscas 2x



Fase principal

Duração aprox. 90'

Percurso de estafeta com obstáculos. Executar duas vezes sem transportar a bola medicinal de 2kg e duas vezes com bola medicinal. A bola pode ser lançada para o outro lado do obstáculo e depois novamente agarrada. A bola deve ser entregue ao colega de equipa que se segue e serve de testemunho.

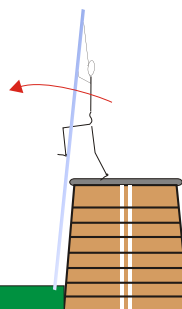


Percurso de estafeta em círculo. Desenhar um círculo no chão com giz. As equipas estão no interior do círculo. Para manter a ordem os alunos estão sentados nos bancos suecos com uma perna para cada lado. Só se levanta quem vai receber o testemunho (este tem um aspecto formal. Pode ser de madeira ou um pedaço de tubo de plástico com um diâmetro de 2 a 3cm e um comprimento de 20 a 25 cm.)

Fase final

Duração aprox. 20'

15 min de actividade livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas (fut., Volei, basquetebol), skates, patins. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura. Esta actividade foi de livre execução ou experimentação.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e lançamento. Força do trem superior. Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo.

Aula 7

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

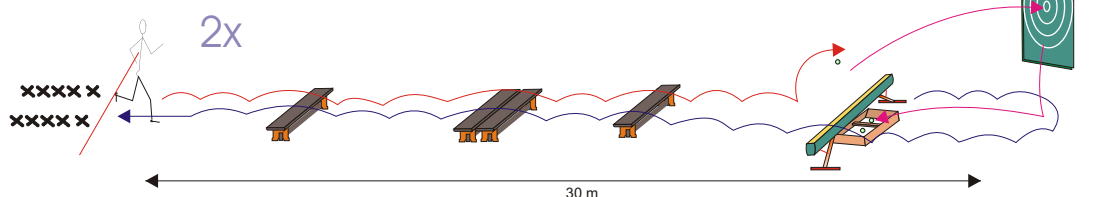
Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, trave olimpica, cadeiras, pano alvo..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

Duração aprox. 20'

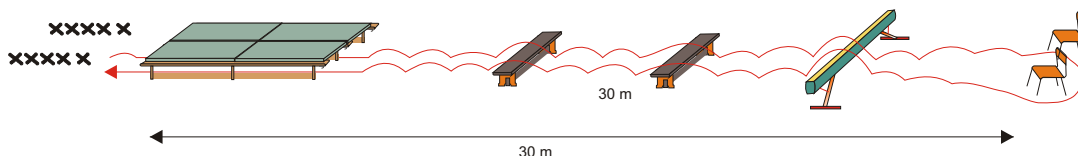
Jogo do Mata 2x



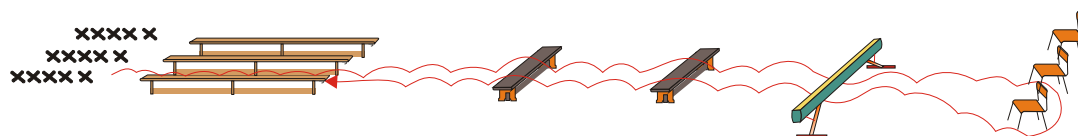
Percurso de estafeta com obstáculos. Quando chega junto da trave olimpica agarra uma bola de ténis e lança-a contra o pano que está pendurado (basta acertar no pano). Vai recolher a bola e coloca-a no mesmo sítio e regressa pelo percurso inverso.

Fase principal

Duração aprox. 90'

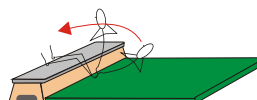


Percurso de estafeta com obstáculos. No início têm que transpor o obstáculo rastejando por baixo dos colchões que estão por cima dos bancos suecos fazendo um túnel. Voltam pelo mesmo trajecto



Percurso de estafeta. No início têm que passar os bancos sueco deitados de barriga para baixo puxando com os braços. Só acaba de puxar quando consegue tocar o chão na zona frontal ao banco. Volta pelo mesmo trajecto executando as mesmas tarefas.

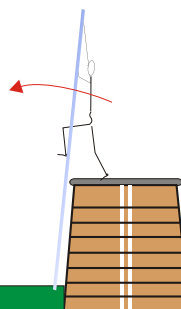
Teste de abdominais: máximo de abdominais em 30 segundos



Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições

Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e saltos. Salto tesoura
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de ritmo.

Aula 8

Duração: 2 horas a 2h 30min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, trampolim reuther, espaldar, elástico, fasquia..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

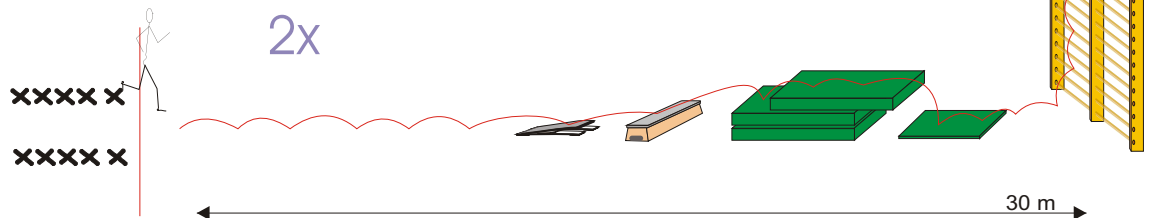
Fase inicial

Duração aprox. 25'

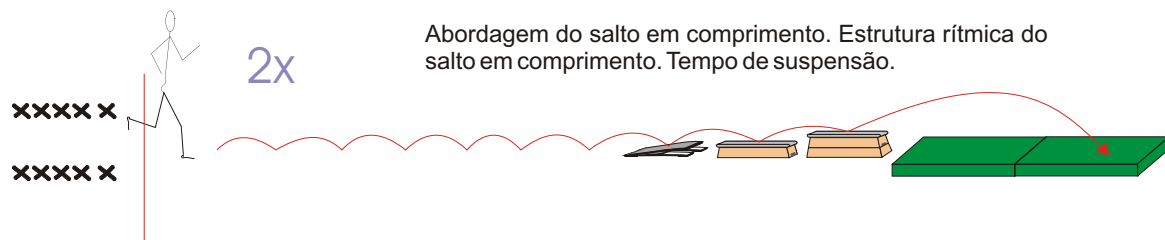
Jogo de Futebol (campo de andebol) no exterior . (8 x 8). Duração 25 min.

Fase principal

Duração aprox. 90'

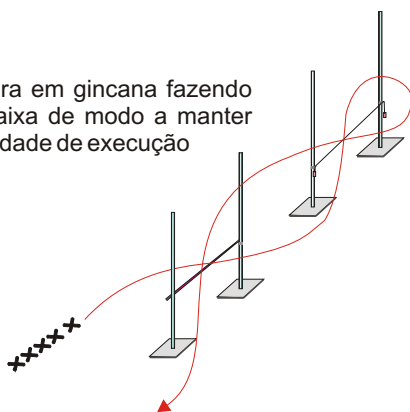


Estafeta com saltos. Estrutura rítmica do salto em comprimento. Regresso em corrida plana.

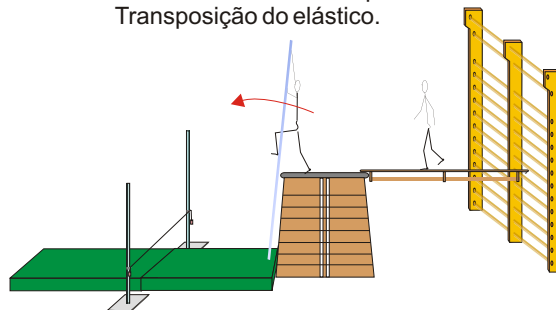


Abordagem do salto em comprimento. Estrutura rítmica do salto em comprimento. Tempo de suspensão.

Salto de tesoura em gincana fazendo oitos. Altura baixa de modo a manter uma boa velocidade de execução



Salto com vara de um plano elevado. Transposição do elástico.



Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc..

Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições

Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas. Força geral
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição.

Aula 9

Duração: 2 horas a 2h 30 min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas.

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

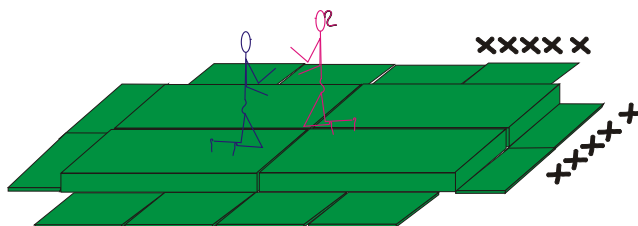
Duração aprox. 20'

Jogo das Aranhas e das Moscas 2x

Trabalho de Resistência Aeróbica. Futebol no ginásio, a bola esta sempre jogável, não há foras. Equipas mistas. Duração do jogo 30min = 15min + 15min

Fase principal

Duração aprox. 90'

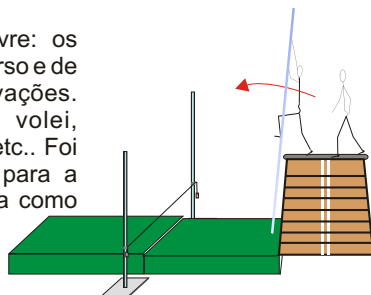


Luta nos colchões. Objectivo do jogo colocar o colega de costas no colchão durante 5 segundos. A luta inicia-se com os alunos de joelhos no colchão (é proibido levantar-se), descalços e sem objectos nos dedos ou pulsos. Dois torneios em simultâneo o Masculino e o Feminino alternadamente. No final lutam o vencedor do torneio masculino com o vencedor do torneio feminino. Podemos ainda fazer um torneio por idades.

Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições

Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida e lançamento.
Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Desenvolver o sentido de equilíbrio.

Aula 10

Duração: 2 horas a 2h 30 min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, balizas, cadeiras, tabela de basquetebol, bolas..

Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

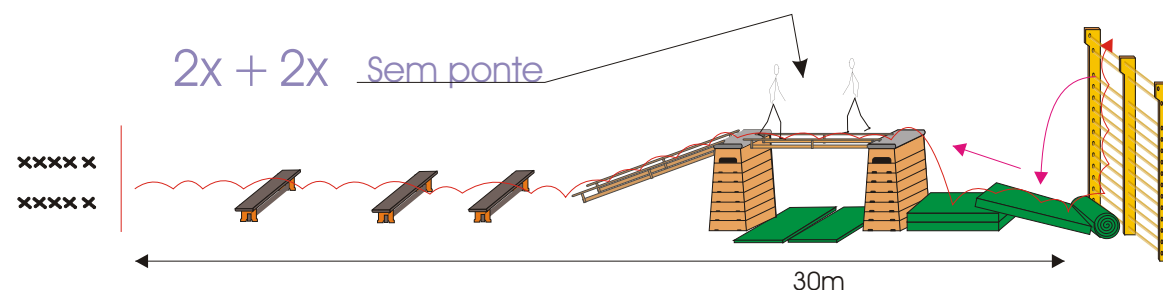
Duração aprox. 20'

Jogo - Futebol Humano 2x

Fase principal

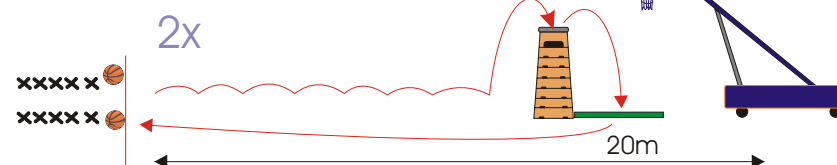
Duração aprox. 90'

2x + 2x sem ponte

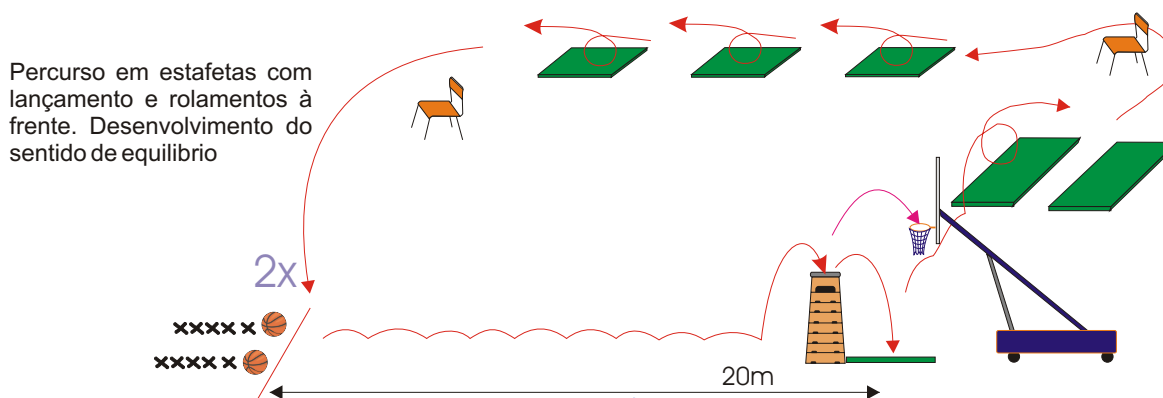


Percurso de estafetas com obstáculos. Com salto em profundidade.

Estafetas de corrida com lançamento.



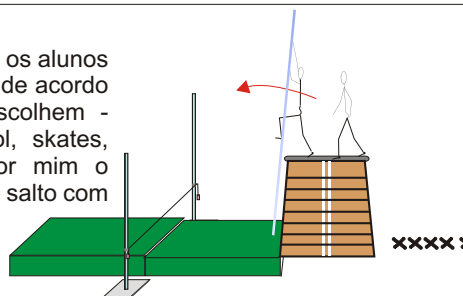
Percurso em estafetas com lançamento e rolamentos à frente. Desenvolvimento do sentido de equilíbrio



Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc.. Foi colocado por mim o material para a execução de do salto com vara como mostra a figura.



Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições



Objectivo

Desenvolvimento de destrezas básicas de corrida. Desenvolvimento da força do trem superior. Desenvolver a coesão de grupo e a cooperação. Manter a espontaneidade e a alegria da participação e da competição. Corrida em curva.

Aula 11

Duração: 2 horas a 2h 30 min

Local: ginásio

Material: bolas, colchões de queda, plinto, vara, arcos, bancos suecos, baliza, postes de salto em altura, elástico, cadeiras. Mesas, cones de sinalização, corda de trepar, testemunhos.

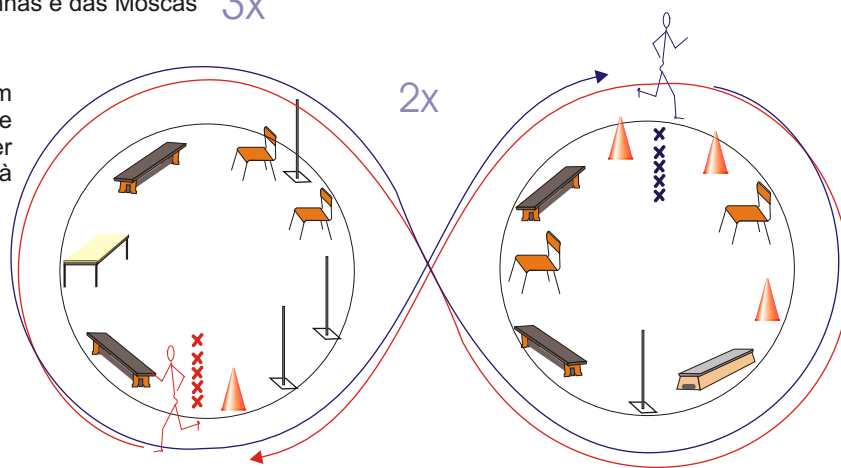
Todas as sessões se iniciam com uma actividade jogada (um dos três jogos descritos na aula 1). Todos os conteúdos directamente relacionados com a modalidade - Atletismo estão integrados nos diferentes percursos propostos. Utilização do jogo por excelência.

Fase inicial

Duração aprox. 20'

Jogo das Aranhas e das Moscas 3x

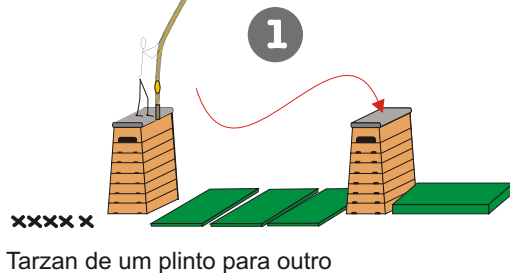
Estafeta em curva com testemunho. Este tipo de percurso permite descrever curvas com inclinações à direita e à esquerda



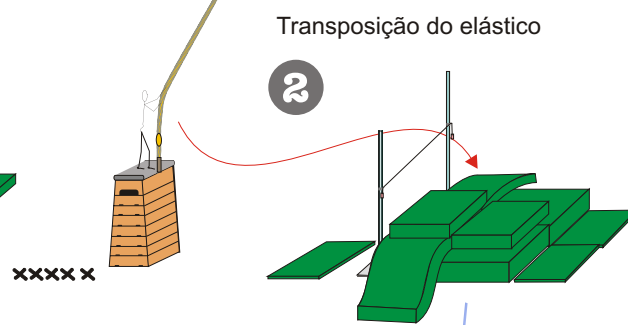
Fase principal

Duração aprox. 90'

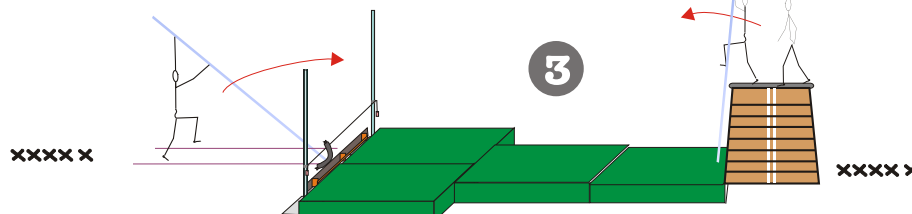
Exploração livre das seguintes situações: 1, 2 e 3



Tarzan de um plinto para outro



Transposição do elástico



Fase final

Duração aprox. 20'

15 a 20min de Actividade Livre: os alunos vão buscar material diverso e de acordo com as suas motivações. Escolhem - bolas futebol, volei, basquetebol, skates, patins, etc..

Observações:

Legenda:
3x três repetições
2x duas repetições

Conclusão

É neste quadro de atitudes e objectivos de formação que devem ser introduzidos os primeiros conteúdos específicos da modalidade neste escalão etário. É este o ponto de partida para conseguir caminhar na direcção correcta do aperfeiçoamento específico (técnico) da modalidade e das suas diferentes disciplinas. Nestas etapas de formação devemos subordinar as características da modalidade às necessidades e motivações dos praticantes.

Aqui fica uma imagem do trabalho que se segue ...

