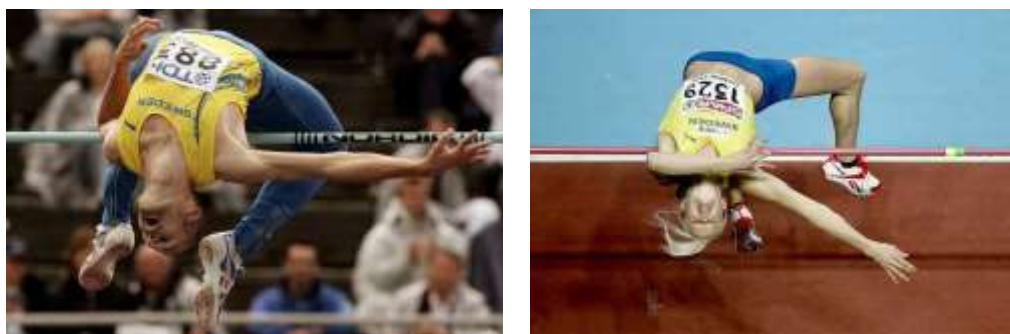


ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ

Salto em Altura

O salto em altura é uma disciplina do atletismo que consiste na transposição de uma fasquia.

Ao longo dos tempos, foram utilizadas inúmeras técnicas de salto muito condicionadas



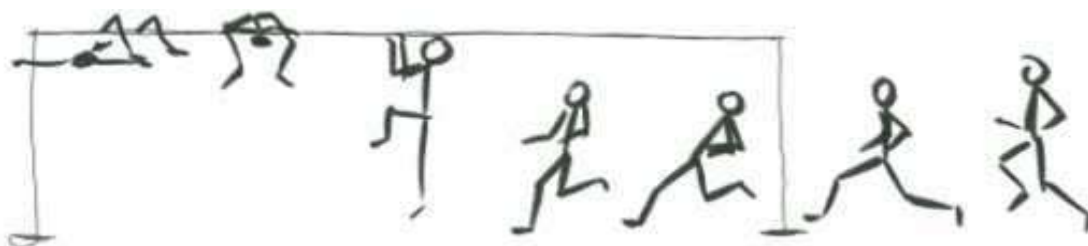
pelas pistas que eram de cinza e pelas zonas de queda em areia.

Desde os Jogos Olímpicos do México, em 1968, as pistas passaram a ser em material sintético (tartan) e as zonas de queda para os saltos verticais apetrechadas com colchões.

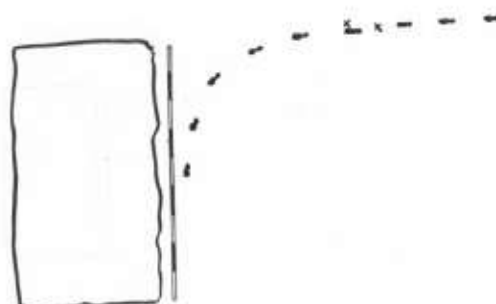
Estes novos materiais permitiram uma grande evolução técnica em muitas disciplinas do atletismo, com particular incidência no salto em altura. O aparecimento do Fosbury Flop, a técnica mais utilizada hoje pelos atletas de alta competição é um exemplo paradigmático.

O Fosbury é a técnica que devemos utilizar na escola porque permite uma evolução mais rápida e eficaz dos alunos. A técnica de tesoura não deve ser usada, nem como forma de iniciação ao Fosbury, porque inclui uma sequência de movimentos completamente diferente em todas as fases do salto.

A sequência de movimentos que precede o salto tem por objectivo potenciar ao máximo a impulsão vertical e pode ser dividida nas seguintes fases: Corrida de aproximação; Impulsão; Transposição; Queda.



A corrida de aproximação contém numa fase inicial 7 a 9 passadas e está dividida em duas partes distintas: (1) uma inicial rectilínea; (2) uma final em curva.



Na corrida em linha recta o aluno desloca-se em aceleração progressiva (aumentando gradualmente a velocidade de deslocação) com um padrão de passada caracterizado por apoios activos e grande amplitude.

Numa fase inicial podemos condicionar o padrão de passada e a trajectória a utilizar colocando diferentes tipos marcas no solo (cones sinalizadores de segurança, ripas de persiana ou fitas adesivas), para que os alunos adquiram uma melhor percepção do espaço.

Na abordagem da corrida em linha recta importa exercitar a modelação da frequência e amplitude de passada. A colocação de ripas de persiana no solo, a uma distância progressivamente aumentada, conduzem a um padrão de passada com apoios activos e o aumento gradual da amplitude.



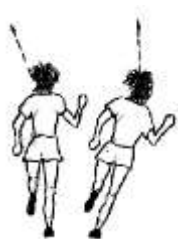
Na corrida em curva, o aluno deve ser capaz de manter a trajectória previamente idealizada, em equilíbrio, isto é, sem o desvio de um ou mais apoios o que pode





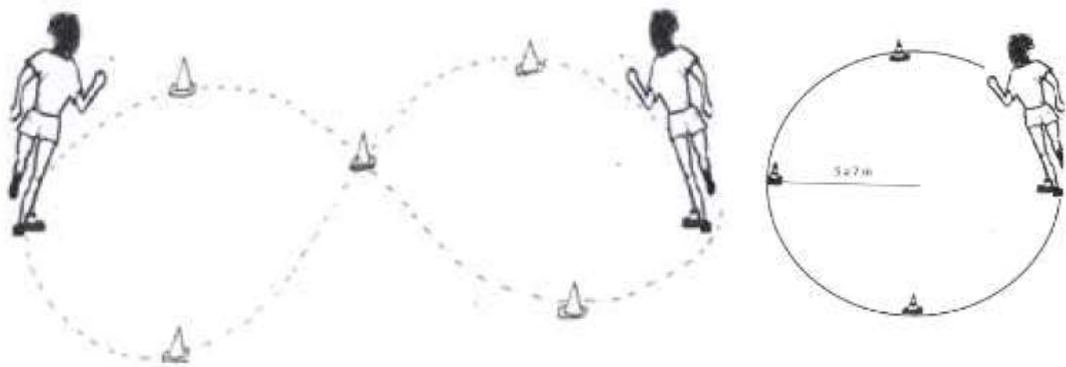
comprometer toda a eficácia com uma velocidade superior à utilizada na corrida em linha recta, que garanta os 3 últimos apoios muito rápidos e activos, determinantes para uma boa acção do pé de impulsão que deve ser colocado no sentido da corrida.

O aluno deve inclinar-se para o interior da curva de forma a contrariar a força centrífuga, o que implica que o ombro exterior seja o mais elevado.

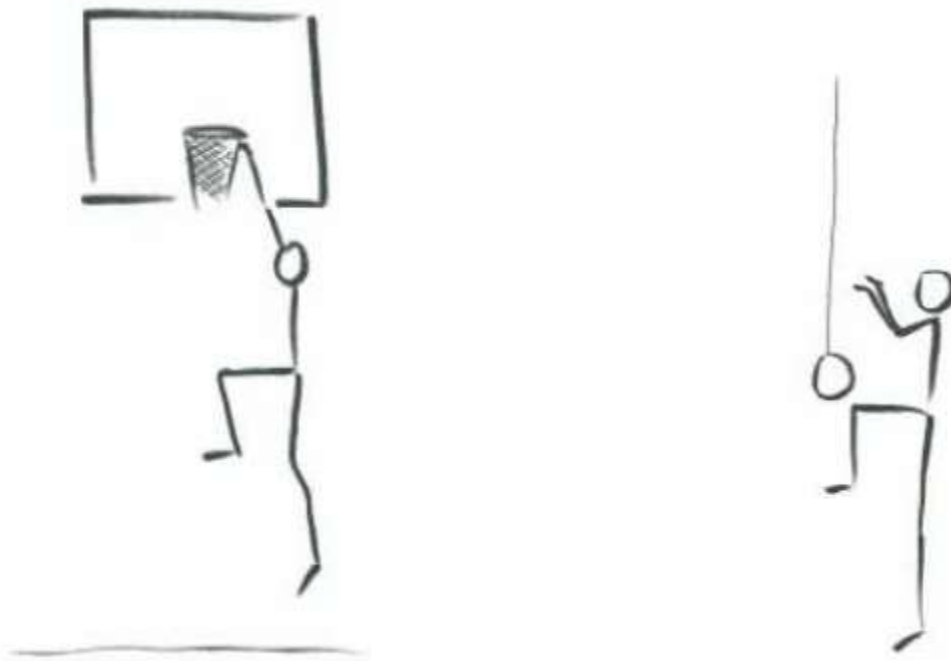


Uma boa inclinação para o interior, na corrida em curva permite transformar a velocidade horizontal em impulsão vertical. Se a inclinação para o interior for insuficiente ou inexistente, o resultado da ligação corrida-impulsão é um salto com trajectória oblíqua, para cima da fasquia e não na vertical.

Nas figuras seguintes, apresentamos duas situações simples que permitem a aprendizagem da corrida em curva e familiarizar o aluno com a necessidade de contrariar a força centrífuga.



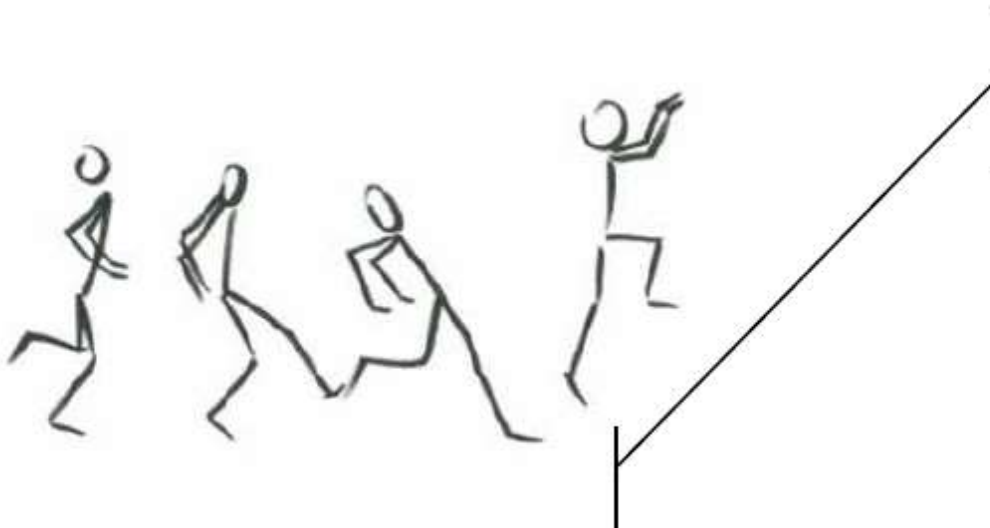
Outra fase muito importante no ensino desta disciplina é a ligação da corrida-impulsão. São inúmeros os exercícios que podemos utilizar para potenciar a impulsão vertical específica do salto em altura associados à necessidade de estabelecer uma boa ligação corrida-impulsão. Nas figuras seguintes temos dois exemplos em que o aluno toca em objectos suspensos com diferentes partes do corpo.



Numa fase mais evoluída estes exercícios podem ser efectuados com meia pirueta e por fim com uma rotação idêntica à utilizada no salto em altura.



Uma forma simples de exercitação para toda a turma é a colocação de elásticos no espaço de aula a uma altura entre 0.60 e 1 m que permitem inúmeras variedades de salto com impulsão só com um pé.

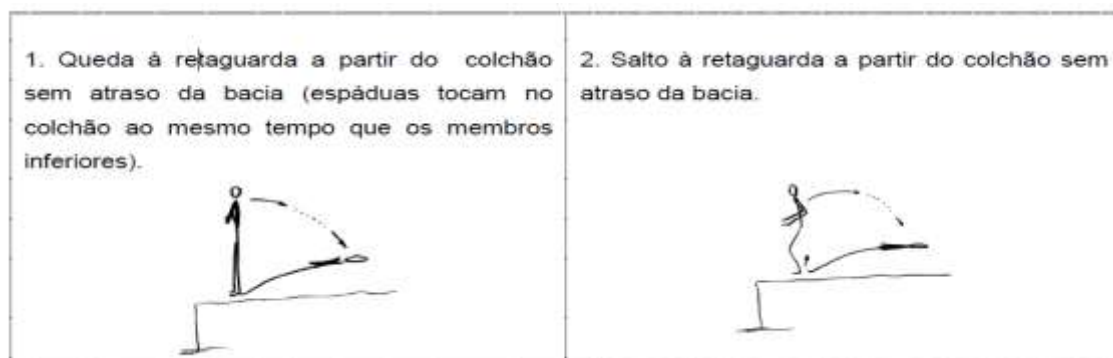


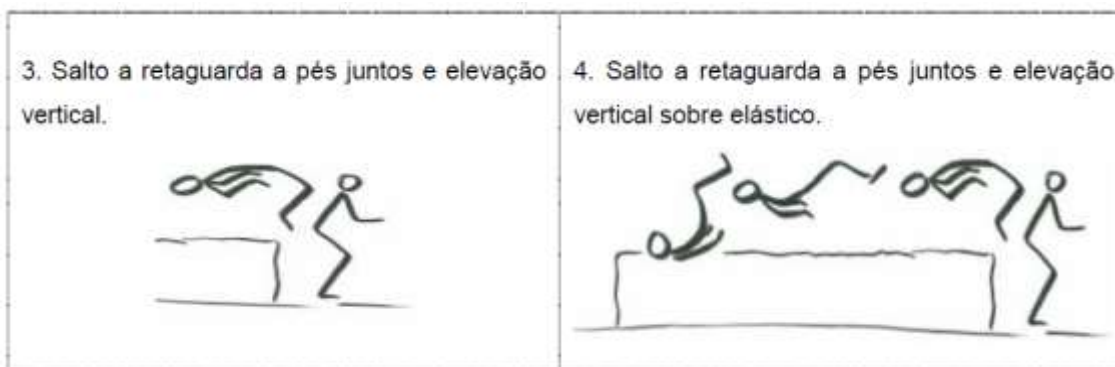
Durante a transposição consideramos um tipo de alavanca em que joelhos, pélvis e ombros desempenham papéis diferentes.



A descida dos ombros, acelerada pela acção de extensão da cabeça, permite a elevação e transposição da fasquia pela pélvis. A seguir vem a puxada em L que permite diminuir o ângulo formado entre os membros inferiores e o bloco pélvis-tronco, com o queixo a ser puxado para o peito, permitindo a passagem dos membros inferiores.

A exploração do espaço à retaguarda constitui-se como outra fase muito importante no ensino do salto em altura. Para o desenvolvimento deste conteúdo sugerem-se os seguintes exercícios:

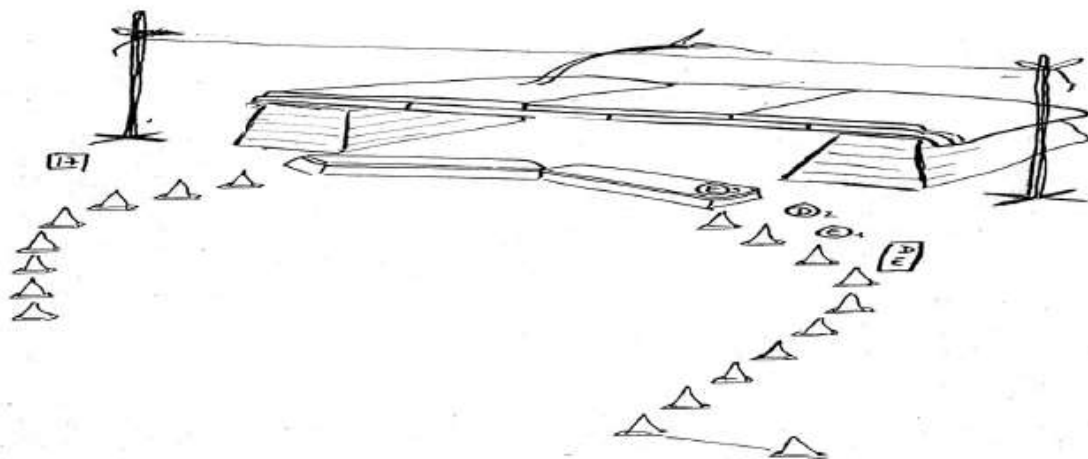




Uma das dificuldades habituais para muitas escolas prende-se com a falta de material específico para a abordagem desta disciplina do Atletismo.

É possível improvisar uma zona de salto recorrendo a Pilhas de tapetes de ginástica sobre bancos suecos apoiados em elementos de plinto.

Por questões de segurança, a fasquia deve ser substituída por um elástico (não devemos utilizar fasquias agressivas).



As cabeças de plinto podem e devem ser utilizadas como apoios elevados uma vez que potenciam a impulsão e condicionam a colocação do pé de chamada no sentido da corrida.

O recurso à construção de circuitos específicos para o ensino desta disciplina apresenta várias vantagens, que passam pela diminuição do tempo de espera e pela possibilidade de proporcionar um conjunto mais diversificado de experiências motoras.

