

Unidade didática de Atletismo

Objetivos gerais do Atletismo

Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares

1. Domínio socioafetivo – o aluno:

- 1.1. Cooperar com os companheiros nas correções admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material;
- 1.2. Valoriza a responsabilidade pessoal;
- 1.3. Valoriza a segurança individual e coletiva;
- 1.4. Promove o gosto pela prática regular do Atletismo;
- 1.5. Desenvolve a cooperação social e as relações interpessoais
- 1.6. Respeita os companheiros;
- 1.7. Respeita as decisões dos juizes da prova;
- 1.8. Realiza as atividades técnicas em grupo;
- 1.9. Aceita as opções e falhas dos colegas; trata com cordialidade os adversários;
- 1.10. Admite as correções do professor.

2. Domínio cognitivo – o aluno:

- 2.1. Conhece os principais regulamentos de cada especialidade/prova;
- 2.2. Conhece a terminologia da modalidade;
- 2.3. Identifica a modalidade e os seus grupos de provas e suas provas/especialidades;
- 2.4. Identifica as técnicas de execução das diversas especialidades;
- 2.5. Caracteriza a modalidade;
- 2.6. Conhece as regras fundamentais de cada prova/especialidade;
- 2.7. Realiza ações técnicas e elementares com correção nas atividades desportivas desenvolvidas;
- 2.8. Conhece o objetivo dos diferentes elementos técnicos de cada disciplina;
- 2.9. Identifica os elementos técnicos fundamentais;
- 2.10. Conhece a pista e distâncias;
- 2.11. Conhece o espaço específico de cada prova;
- 2.12. Sabe o que é a corrida de fundo/estafeta/velocidade/barreiras;
- 2.13. Sabe identificar o salto em comprimento/salto em altura/lançamento de peso;
- 2.14. Familiariza-se com o material de cada prova;
- 2.15. Explica as várias situações inerentes a cada disciplina de atletismo.

4. Domínio psicomotor – O aluno desenvolve as qualidades físicas elementares:

<i>FÍSICAS</i>	<i>COORDENATIVAS</i>
Resistência	Coordenação
Velocidade	Equilíbrio
Força	Lateralidade
Flexibilidade	

O aluno:

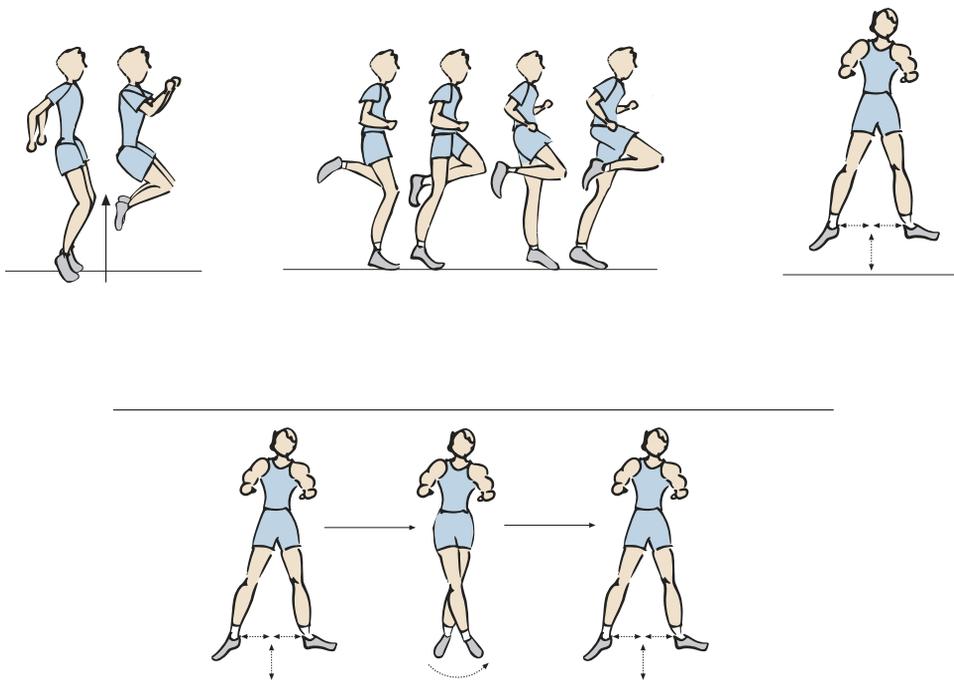
- 4.1. Corre de forma correta e “económica”: movimento de passada; movimento de braços; colocação postural;
- 4.2. Diminui e anula os movimentos parasitas da corrida;
- 4.3. Controla o esforço de acordo com as suas possibilidades;
- 4.4. Executa corretamente as diversas “partidas”;
- 4.5. Melhora a técnica específica de cada corrida e prova/especialidade;
- 4.6. Realiza com correção os gestos técnicos de cada prova e adequa a execução técnica ao regulamento;
- 4.7. Executa com correção global, em prova e em exercícios-critério, os elementos técnicos fundamentais das diferentes especialidades do atletismo;
- 4.8. Executa diferentes elementos técnicos: técnica de corrida, corrida de velocidade, técnica de partida de blocos e de pé, corrida de estafetas, corrida de resistência, corta-mato, lançamento de peso (técnica de costas) e arremesso, salto em comprimento (técnica de voo na passada ou em extensão e técnica de voo de tesoura; ou de corrida), salto em altura (salto de tesoura, ventral e Fosbury Flop).

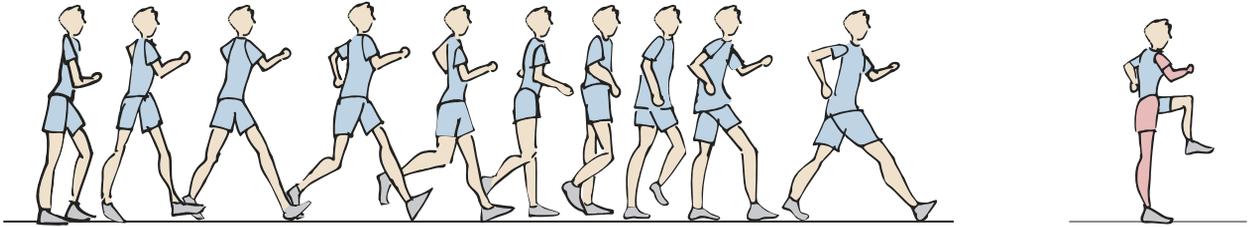
1. Técnica de corrida

Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
1	<ul style="list-style-type: none"> – A pés juntos, elevar e baixar os calcanhares. – O mesmo de forma alternada. – Saltos com as pernas em extensão, quer paralelas quer em abertura sagital. – O mesmo com deslocamento. – Deslocamento desenrolando os apoios. – Elevação alternada dos joelhos (até 90 graus) acompanhada do movimento ântero-posterior dos braços, mantendo um dos apoios no solo. 	
2/3	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Skipping</i> baixo, médio (45 graus) e alto (90 graus) à frente, no mesmo lugar e com deslocamento, mantendo a verticalidade do tronco e o movimento dos braços. – Corrida saltada (<i>mini-steps</i>, <i>steps</i> médios e <i>steps</i> altos), com flexão + extensão de pés (pés ativos), sem ou com obstáculos baixos. – Faz as habilidades anteriores ao som de pandeireta (formas jogadas) encontrando o ritmo de execução mais ajustado aos batimentos. – Faz as habilidades anteriores intercaladas com corrida de <i>sprint</i> (grupos de dois ou mais alunos) por zonas diferenciadas. – <i>Skipping</i> baixo no mesmo lugar e em deslocamento. – <i>Skipping</i> médio (joelhos a 45 graus) no mesmo lugar e com deslocamento. – <i>Skipping</i> médio (joelhos a 45 graus) com deslocamento em percursos em curva, em forma de circunferência e oitos (inclinação do corpo para dentro da curva). – <i>Skipping</i> médio à frente com frequência: média + rápida + média + rápida... 	
4	<ul style="list-style-type: none"> – “Tique-taques”: saltos com as pernas em extensão e em abertura sagital, saltitares com as pontas dos pés levantadas no mesmo lugar e com deslocamento. – <i>Skipping</i> atrás. – <i>Skipping</i> atrás: médio + rápido + médio + rápido... – Corrida saltada (<i>mini-steps</i>, <i>steps</i> médios e <i>steps</i> altos), com flexão + extensão de pés (pés ativos) sem ou com obstáculos baixos... – Faz as habilidades anteriores ao som de pandeireta (formas jogadas) encontrando o ritmo de execução mais ajustado aos batimentos. – Faz as habilidades anteriores intercaladas com corrida de <i>sprint</i> por zonas diferenciadas. 	

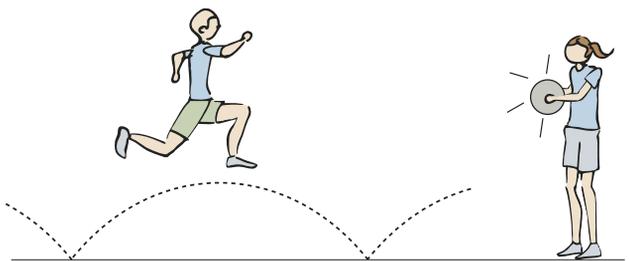
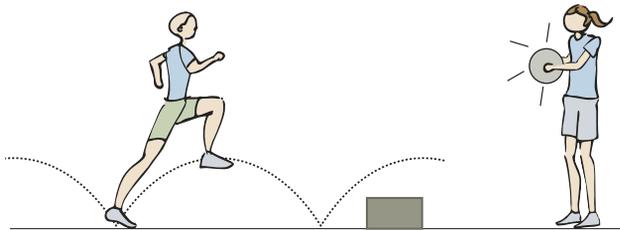
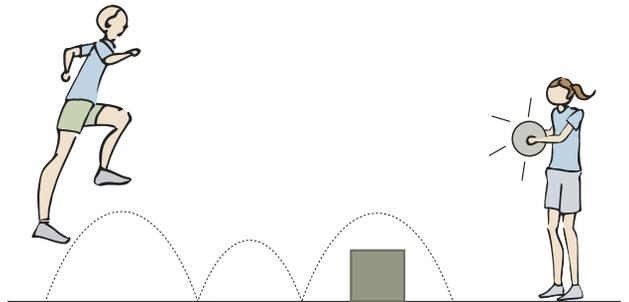
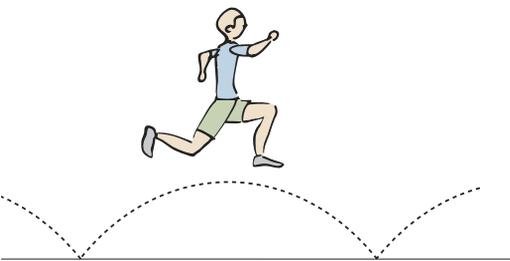
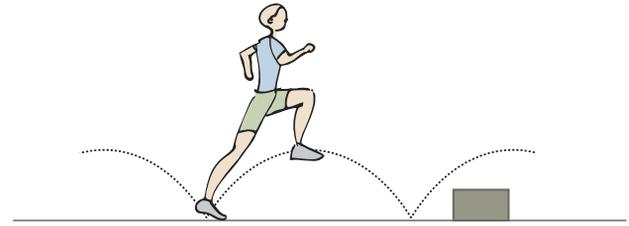
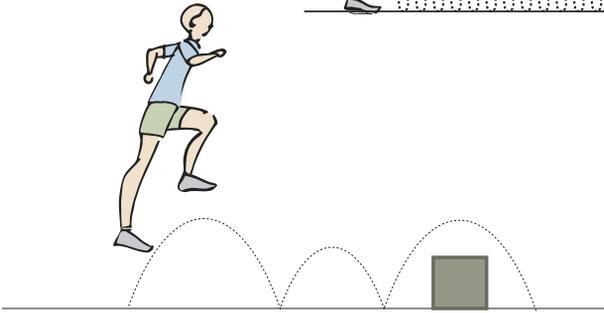
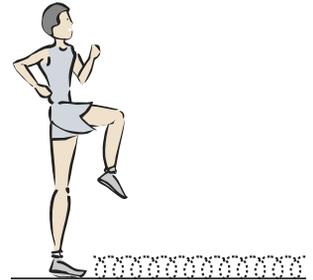
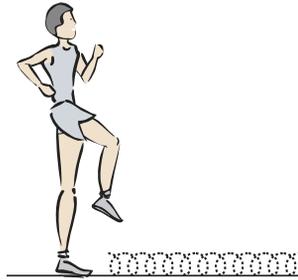
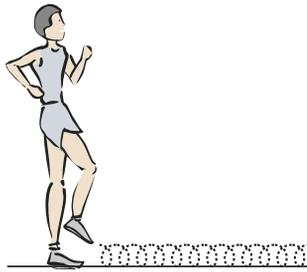
<p>5/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Skipping</i> assimétrico: baixo com um joelho + alto com o outro joelho e vice-versa. - Corrida lateral rápida com passadas cruzadas. - <i>Skipping</i> alto com deslocação para a frente e para trás (2 m + 2 m). - <i>Skipping</i> médio (joelhos a 45 graus) com deslocamento em percursos em curva, em forma de circunferência, e oitos (inclinação do corpo para dentro da curva). - <i>Skipping</i> médio à frente com frequência: média + rápida + média + rápida... - "Tique-taques": saltos com as pernas em extensão e em abertura sagital, saltitares com as pontas dos pés levantadas no mesmo lugar e com deslocamento. 	
<p>7/8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Skipping</i> atrás: lento + rápido + lento + rápido... - <i>Skipping</i> atrás com uma perna de cada vez (5 x E + 5 x D) - <i>Skipping</i> atrás: médio + rápido + médio + rápido... - <i>Skipping</i> médio/alto intercalado com corrida saltada (<i>mini-steps</i>, <i>steps</i> médios ou <i>steps</i> altos), com flexão + extensão de pés (pés ativos) sem ou com obstáculos baixos. - Circuito tarefas de técnica de corrida intercaladas com outras habilidades do Atletismo. - As habilidades anteriores intercaladas com corrida de <i>sprint</i> (grupos de dois ou mais alunos) por zonas diferenciadas. 	

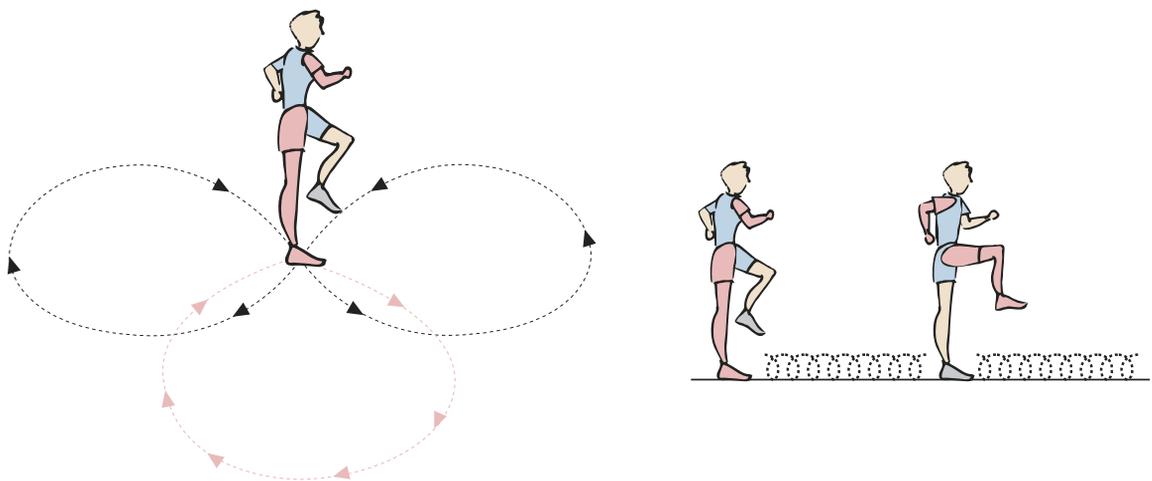
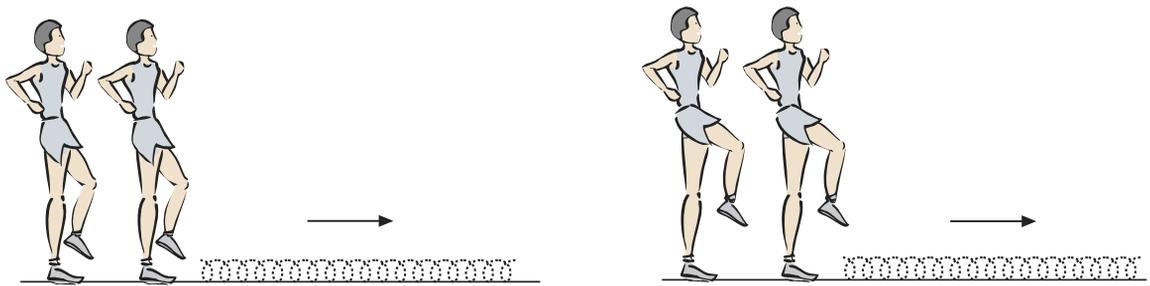
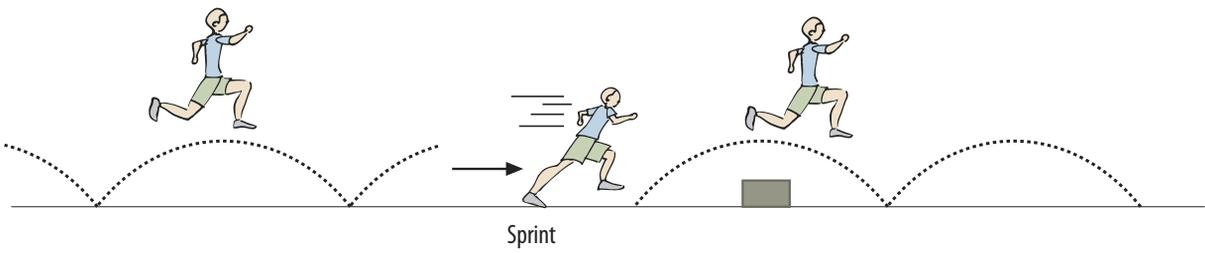
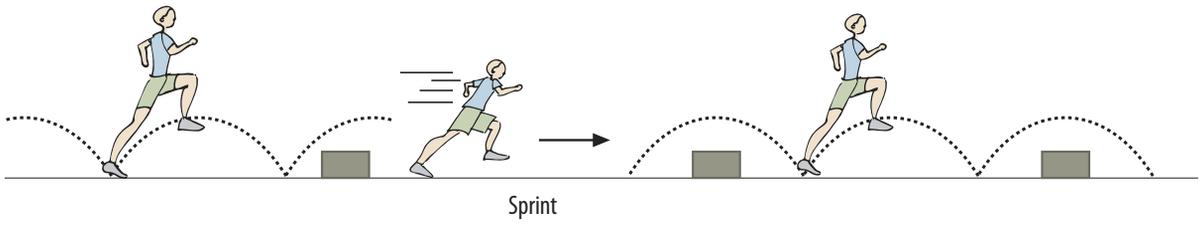
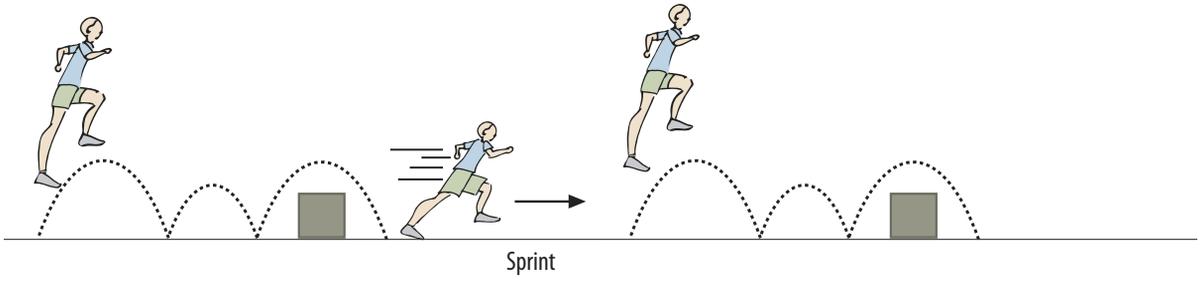
Aula n.º 1



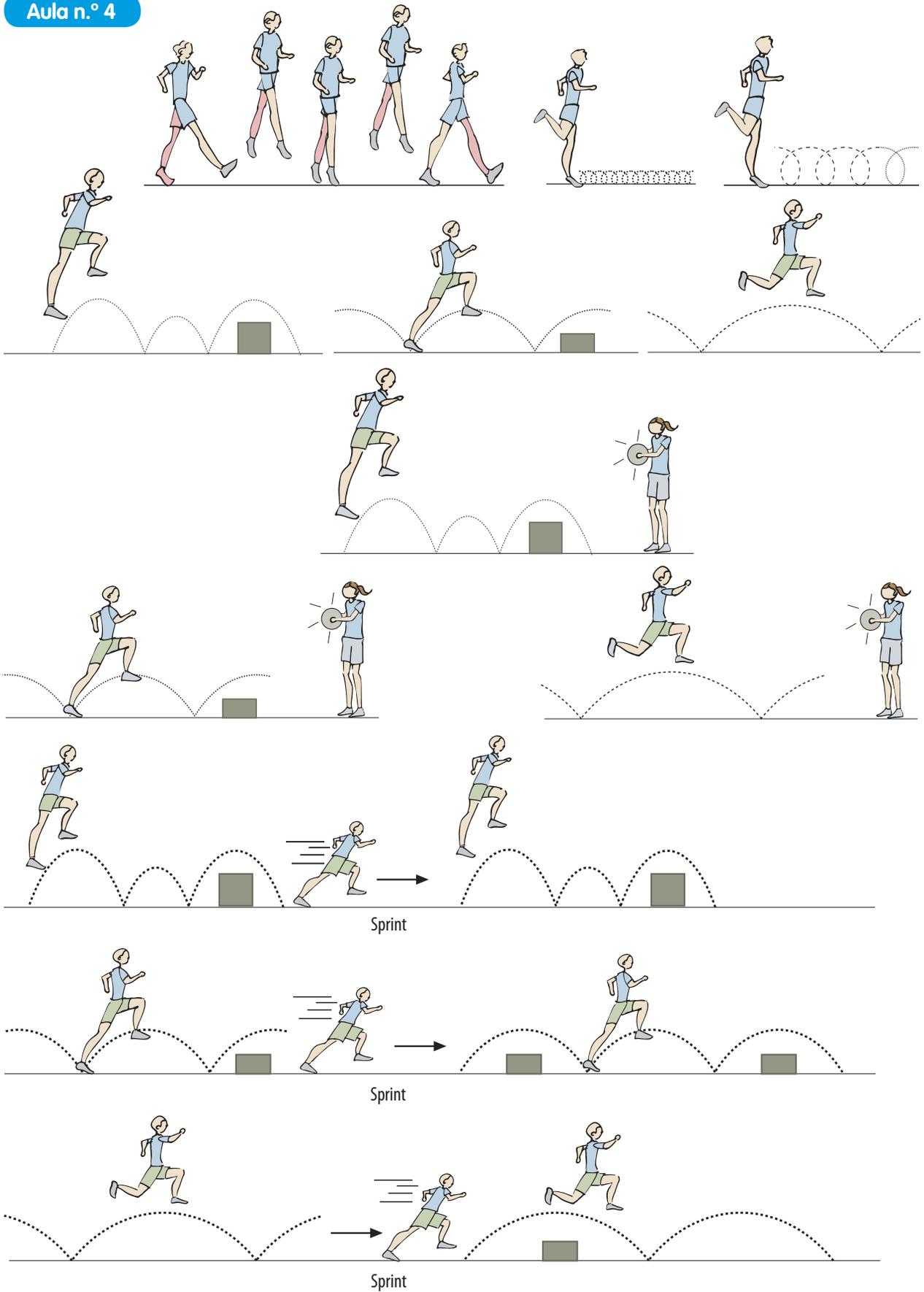


Aula n.º 2/3

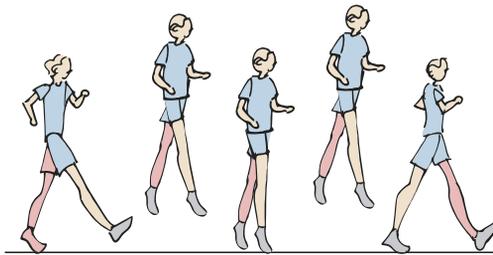
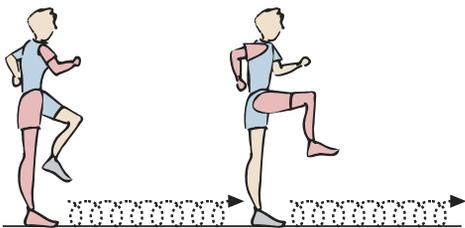
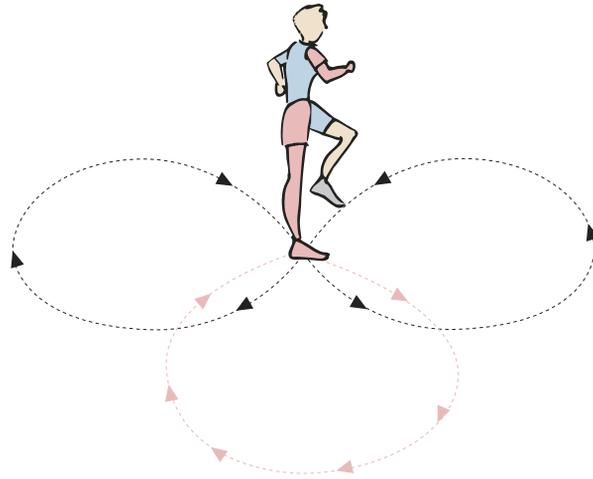
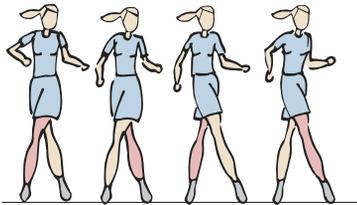
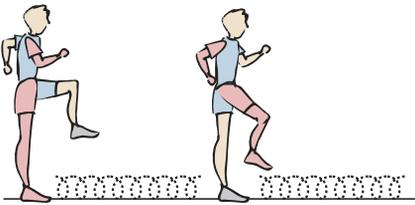




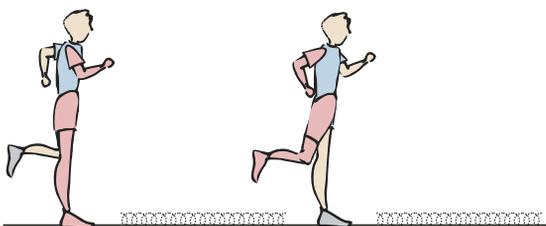
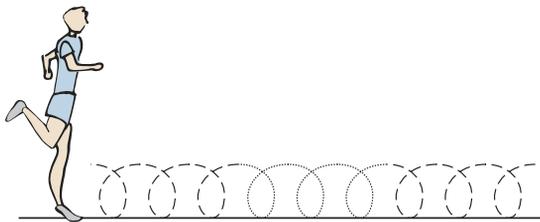
Aula n.º 4

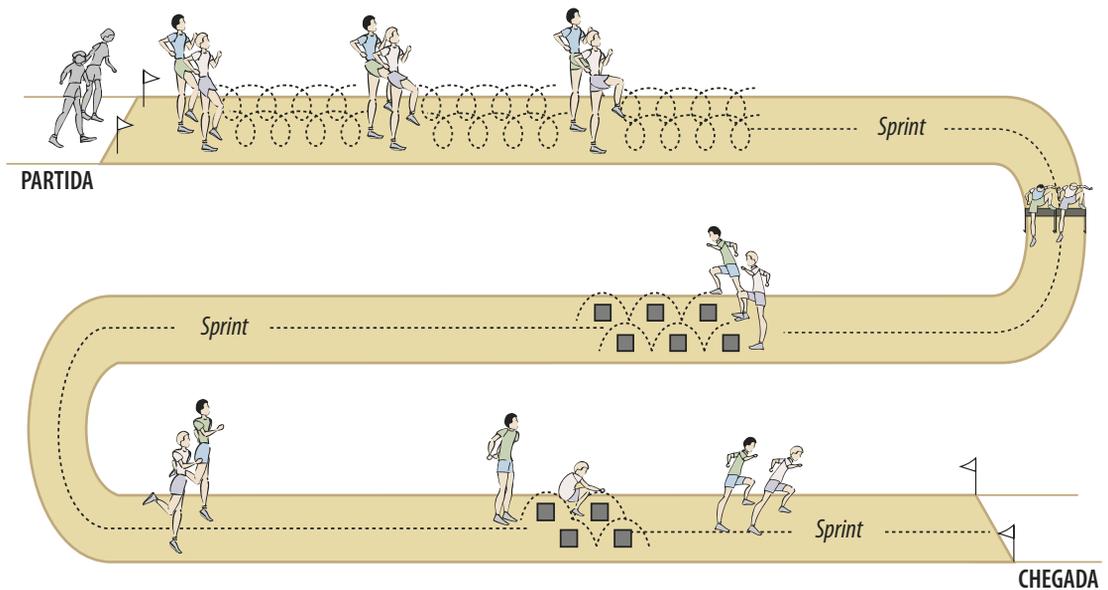
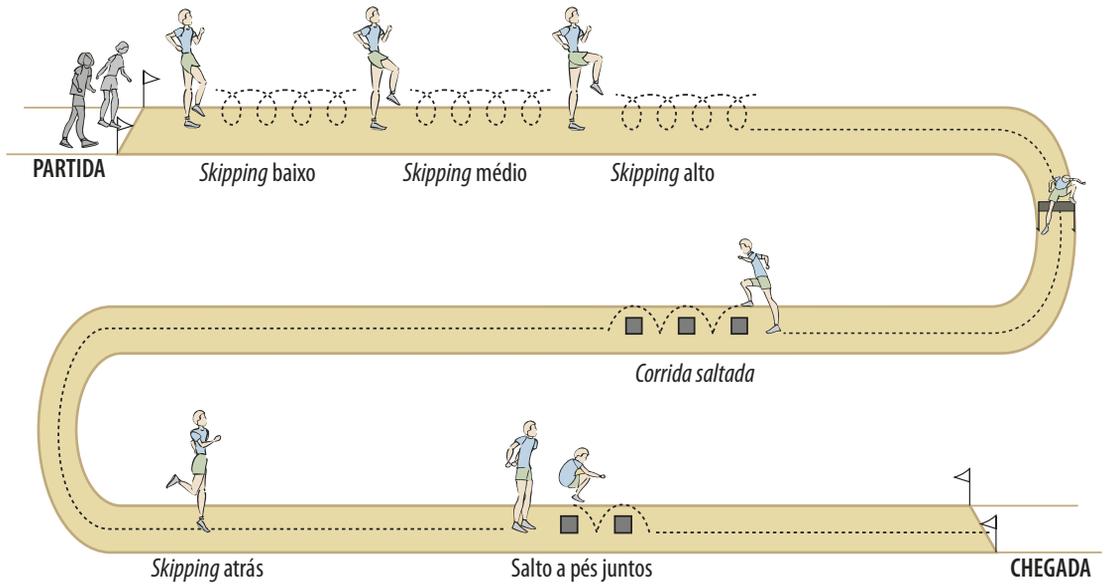
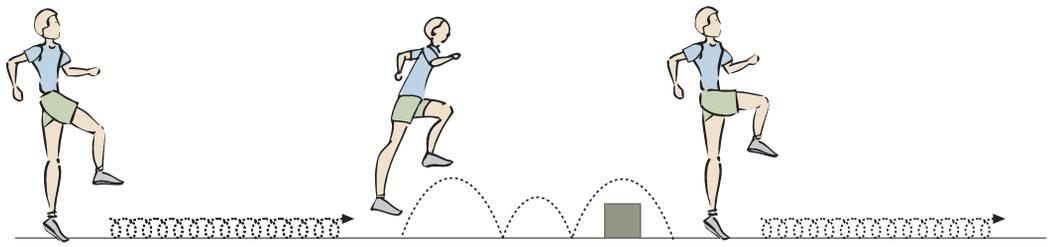


Aula n.º 5/6



Aula n.º 7/8



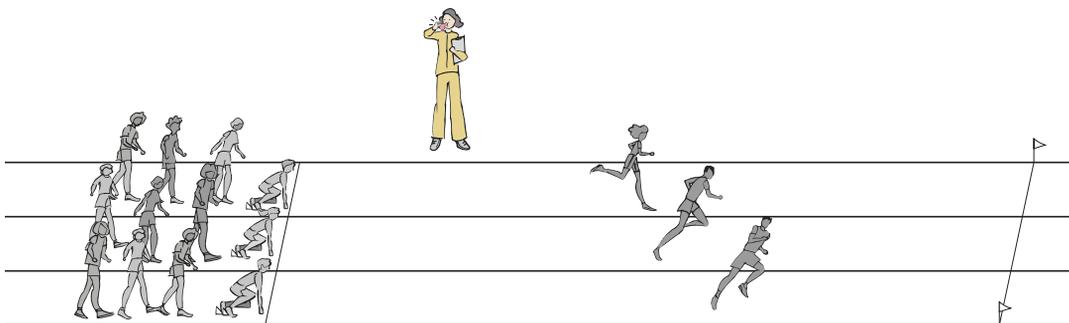
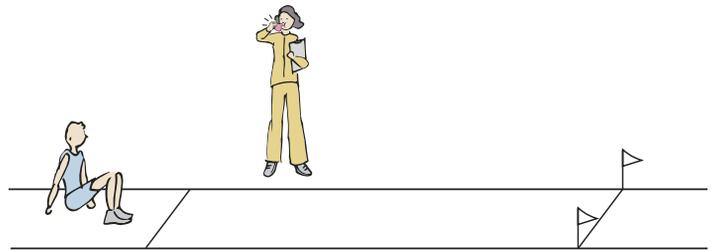
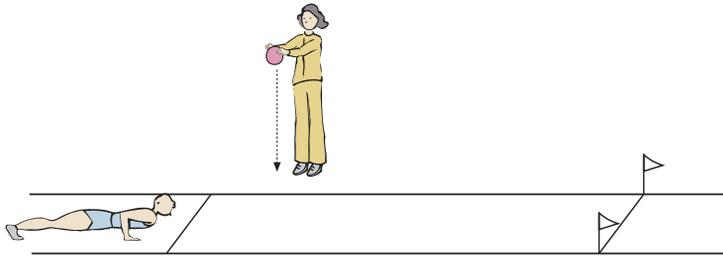
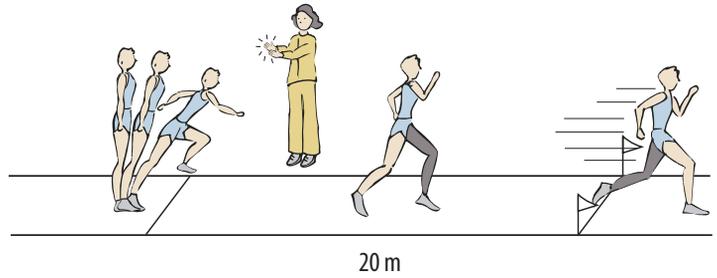
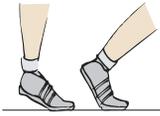
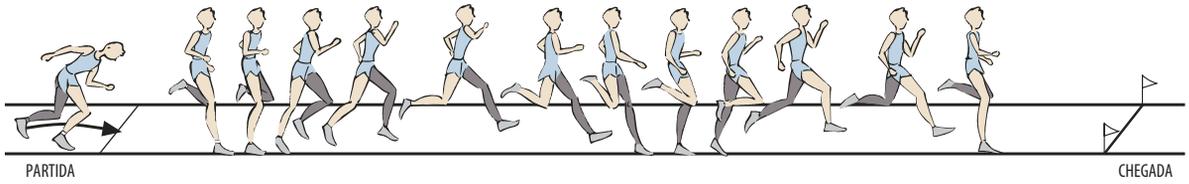


2. Velocidade

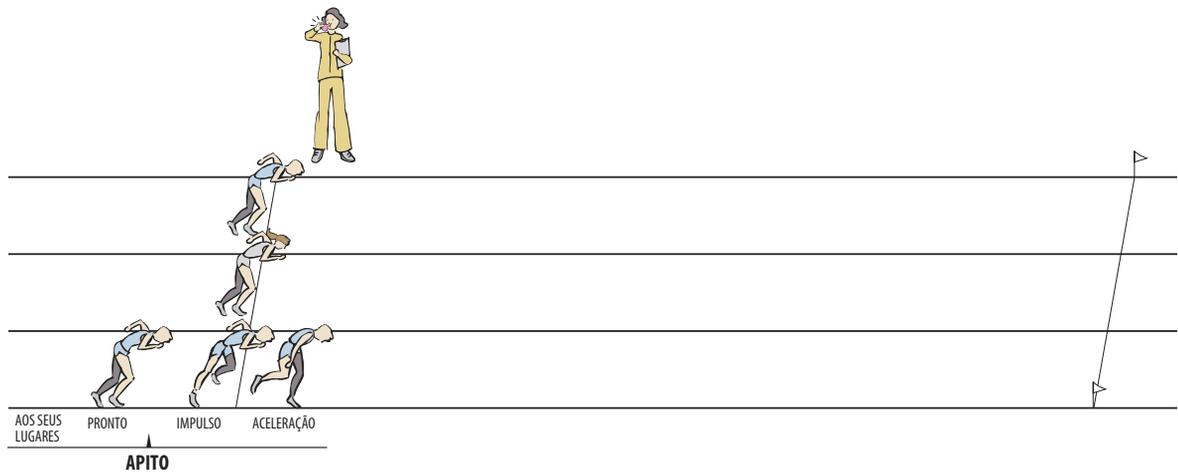
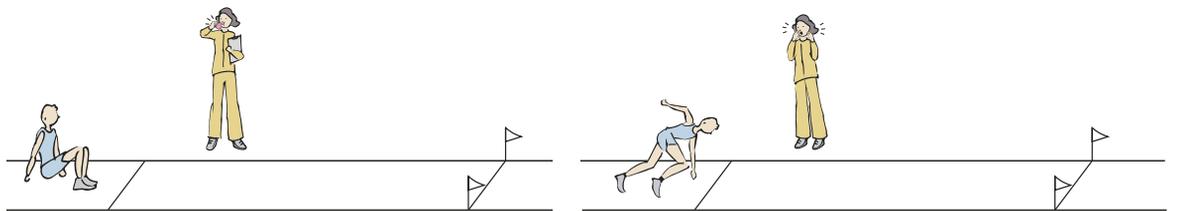
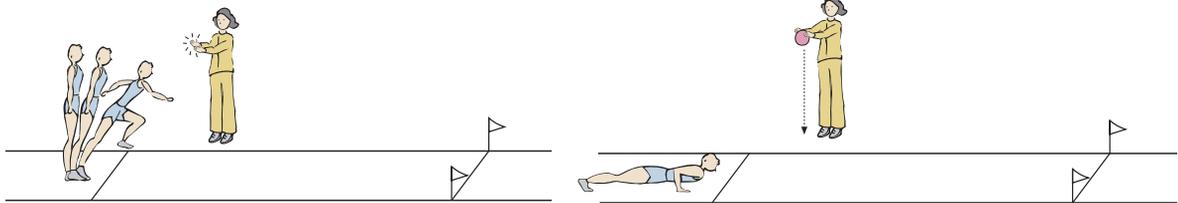
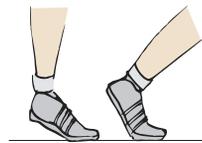
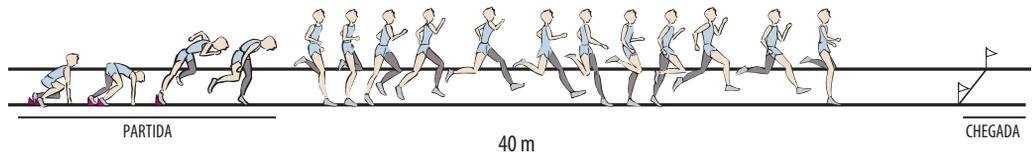
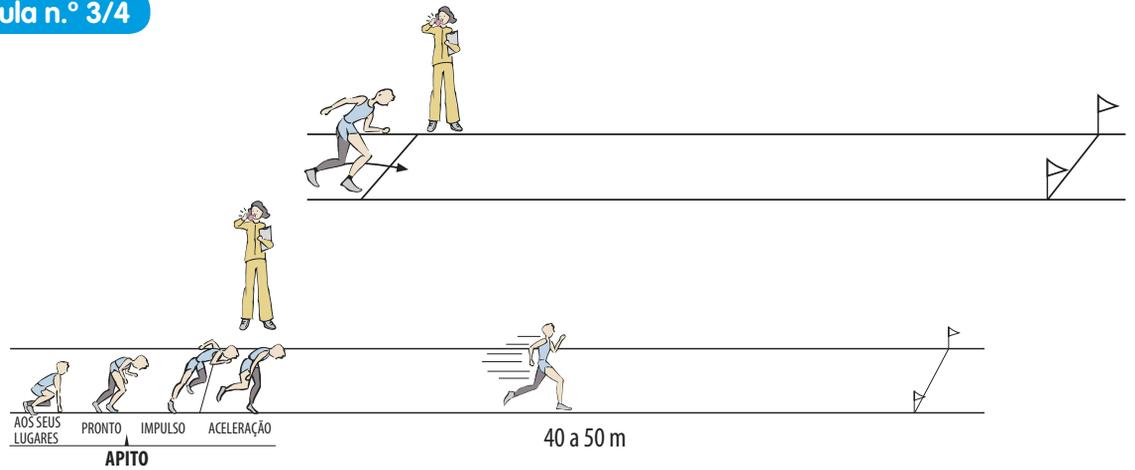
Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
1/2	<ul style="list-style-type: none"> – Corridas de 40 metros com partida de pé (2 apoios) acelerando até à velocidade máxima, mantendo a máxima frequência de movimentos, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão, tronco vertical e terminando sem desaceleração nítida na zona da meta. – Séries de corridas até 40 metros, com corrida de balanço até 20 metros, acelerando até à velocidade máxima, mantendo depois a máxima frequência de movimentos, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e elevação da perna livre, tronco vertical, movimento ântero-posterior dos braços e terminando sem desaceleração nítida na zona da meta. – Séries de corridas rápidas até 40 metros: <ul style="list-style-type: none"> • em formas jogadas; • partindo de diversas posições; • reagindo a diferentes estímulos visuais ou acústicos com forte empenho e elevada concentração na partida e na chegada. – Séries de corridas de 60 metros, em competição, aplicando as regras dos sinais de partida: <ul style="list-style-type: none"> • aos seus lugares (posição alta, próximo da linha de partida); • prontos (posição intermédia); • e apito (partida) respeitando o seu corredor de prova. 	
3/4	<ul style="list-style-type: none"> – Partidas de pé (2 apoios) – abertura sagital (um pé à frente do outro) conseguindo de modo sistemático adotar a seguinte postura: apoios com calcanhares levantados, pernas fletidas, corpo inclinado à frente e braços em oposição. – Séries de corridas progressivas de 40 a 50 metros, individualmente ou em grupo, sendo capaz de elevar gradualmente a velocidade até um nível submáximo ou máximo, procurando apresentar uma boa fluidez de movimentos e colocação correta dos apoios e segmentos corporais. – Corridas de 40 metros, com partida baixa de blocos ou a simular os blocos (4 apoios), acelerando até à velocidade máxima, mantendo a máxima frequência de movimentos, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão, tronco vertical e terminando sem desaceleração nítida na zona da meta. – Séries de corridas rápidas até 50 metros: <ul style="list-style-type: none"> • partindo de diversas posições; • reagindo a diferentes estímulos visuais ou acústicos, com forte empenho e elevada concentração na partida e na chegada. – Séries de corridas rápidas até 50 metros, em competição, sendo capaz de aplicar as seguintes regras: parte de acordo com os sinais de partida; aos seus lugares (posição alta, próximo da linha de partida), prontos (posição intermédia, pernas semifletidas) e apito (partida), conseguindo manter-se na sua pista. 	

<p>5/6/7</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Faz partida em pé, pernas paralelas, inclinação para a frente e sair. – Faz partida a partir de deitado ventral, mãos no solo, ao sinal de partida com um salto fletir uma das pernas e sair. – Partidas de pé (2 apoios), abertura sagital (um pé à frente do outro) conseguindo de modo sistemático adotar a seguinte postura: <ul style="list-style-type: none"> – apoios com calcanhares levantados, pernas fletidas, corpo inclinado à frente e braços em oposição. – Séries de corridas progressivas de 40 a 60 metros, por zonas, individualmente ou em grupo, sendo capaz de elevar gradualmente a velocidade até um nível submáximo ou máximo procurando apresentar uma boa fluidez de movimentos e colocação correta dos apoios e segmentos corporais. – De pé, abertura sagital, com um salto, faz mudança de perna partindo com elevação acentuada dos joelhos e elevada frequência de braços. – Em pé, em afundo frontal com apoio das mãos, com um salto, inverte os apoios partindo com elevação acentuada dos joelhos e elevada frequência de braços. – Partidas de pé (2 apoios) ou partidas baixas (3/4 apoios), abertura sagital (um pé à frente do outro) conseguindo de modo sistemático adotar a seguinte postura: <ul style="list-style-type: none"> – apoios com calcanhares levantados, pernas fletidas, corpo inclinado à frente e braços em oposição. Arranca com elevação acentuada dos joelhos e elevada frequência de braços. – Séries de corridas progressivas de 50 a 60 metros, por zonas, individualmente ou em grupo, sendo capaz de elevar gradualmente a velocidade até um nível submáximo ou máximo procurando apresentar uma boa fluidez de movimentos e colocação correta dos apoios e segmentos corporais. – Séries de corridas rápidas até 50 metros, em competição, sendo capaz de aplicar os procedimentos da partida de blocos. <p>Parte de acordo com os sinais de partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aos seus lugares (posição baixa, próximo da linha de partida, 3 ou 4 apoios); • prontos (posição baixa, ancas elevadas, pernas semi-fletidas); • e apito (partida); • conseguindo manter-se na sua pista. – Corrida de 50 metros para o melhor tempo possível. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PBOL_A56L_P © Porto Editora</p>
---------------------	---	--

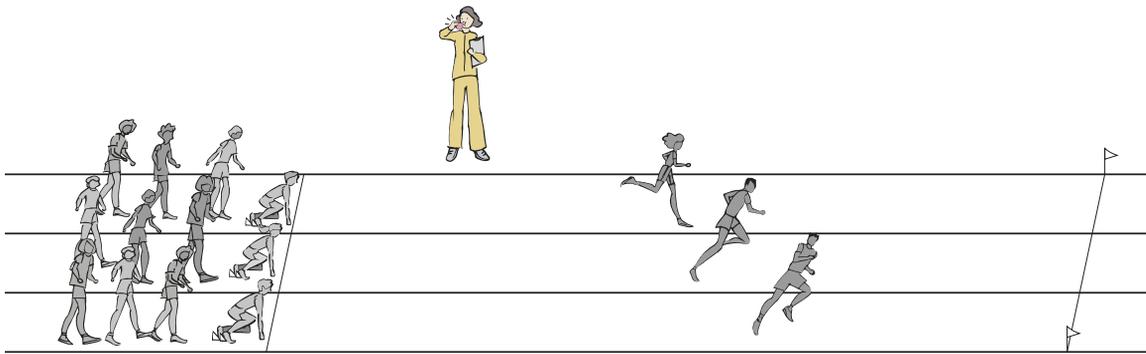
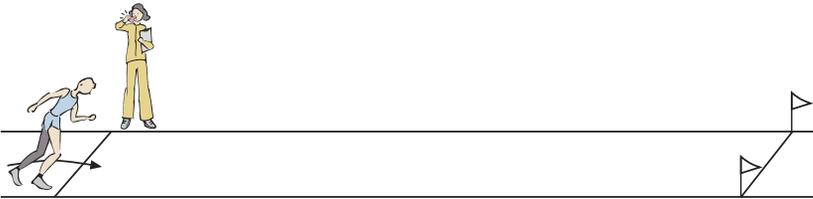
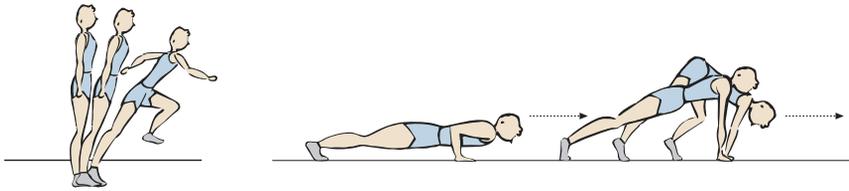
Aula n.º 1/2



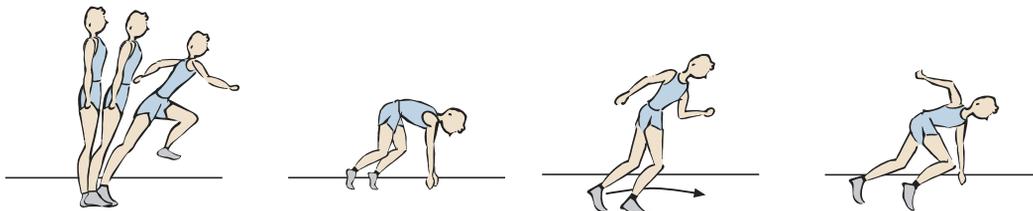
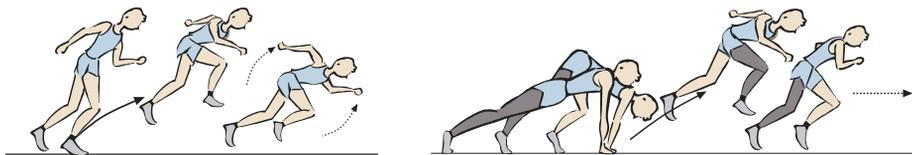
Aula n.º 3/4

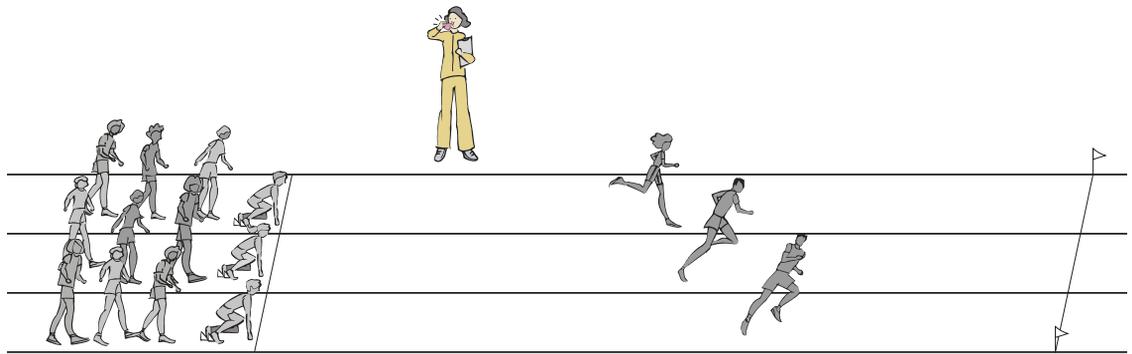
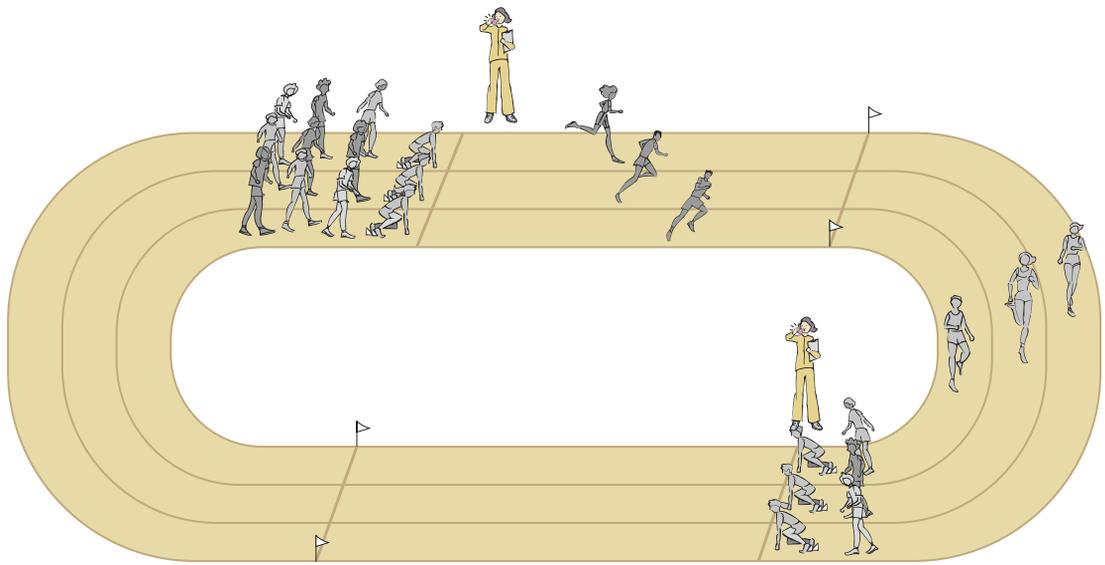


Aula n.º 5/6/7

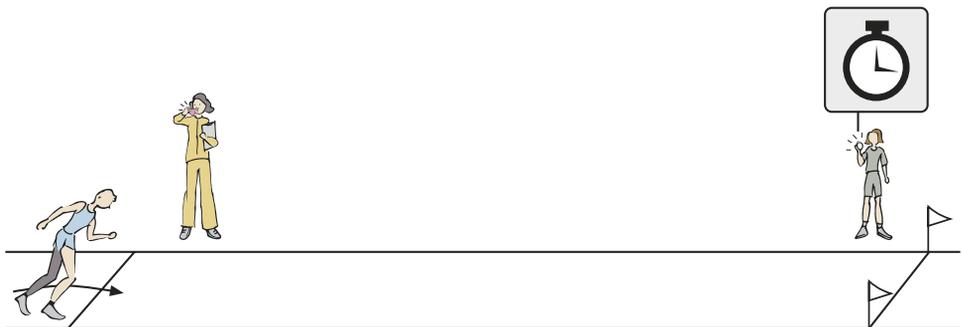


40 a 60 m





50 m

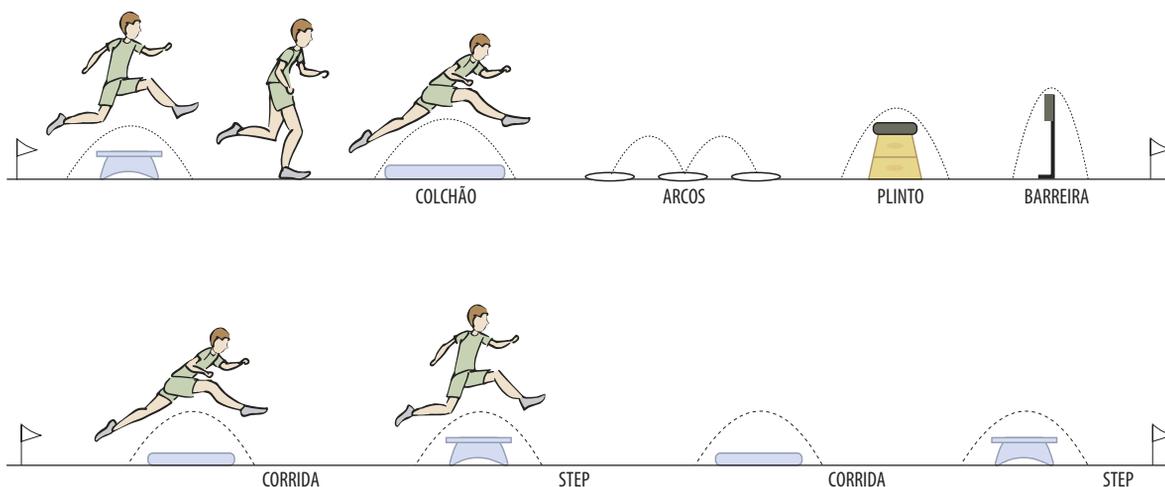


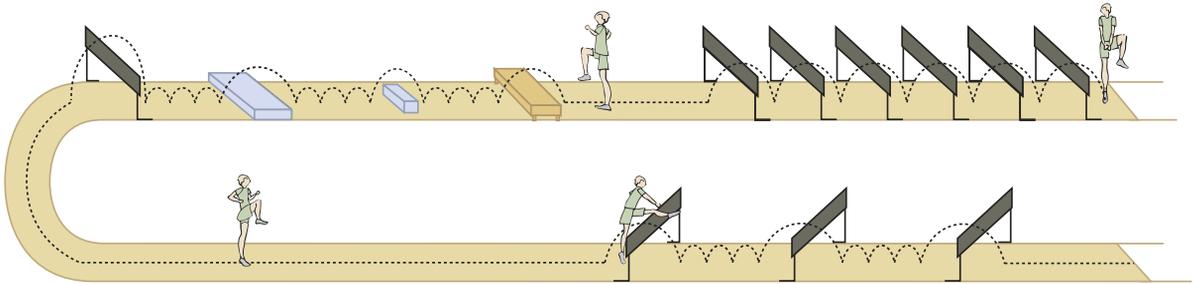
3. Barreiras

Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
1	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida moderada transpondo obstáculos variados: <ul style="list-style-type: none"> • mais ou menos baixos; • e a ritmos variados; • e obstáculos a diferentes distâncias. - Corrida para aquisição da noção de passada de transposição (dominante horizontal – obstáculos largos e baixos), tipo corrida + <i>step</i> + corrida. - Transposições sucessivas utilizando várias formas de locomoção como: andar, trote, corrida, corrida rápida... para aquisição da ação coordenada dos membros. 	
2/3	<ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se no terço anterior do pé com flexão e abdução dos membros inferiores (alternar as 2 pernas). - Desloca-se no terço anterior do pé com circundação por fora da perna fletida (alternar as 2 pernas) mantendo os braços à frente. - Faz a ação anterior com salto, por cima de uma série até 10 barreiras baixas (separados cerca de 60 cm). - Desloca-se no terço anterior do pé com flexões alternadas dos membros inferiores, retomando rapidamente o contacto com o solo. - Lateralmente às barreiras, desloca-se sobre o terço anterior, transpondo os obstáculos sempre com a mesma perna e juntando-as após cada transposição. - Por dentro das barreiras, deslocação transpondo as barreiras com circundações alternadas para fora das pernas fletidas, mantendo os apoios em linha. - Deslocação sobre o terço anterior do pé imitando a ação completa da passagem do obstáculo: ação de ataque + ação de esquiva. - Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, com 2, 4 e 6 apoios entre as barreiras, mantendo por isso a perna de ataque. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> - Na vertical, de frente para a barreira, mãos apoiadas num companheiro, fletir a perna de ataque e pousar o pé sobre a barreira. Retorno. - Na vertical, de frente para a barreira, mãos apoiadas num companheiro, fletir a perna de ataque, pousar o pé sobre a barreira e passá-la. Voltar com o pé de apoio à posição inicial. - A passo e a trote – atacar lateralmente as barreiras, fletir a perna de ataque, perpendicularmente à barreira e passá-la, avançando todo o corpo com impulsão na outra perna. - Em abertura sagital: barreira ao meio, mãos apoiadas num companheiro, executar a ação completa da perna de esquiva, com retorno à posição inicial. - Ao lado da barreira, mãos apoiadas num companheiro, executar, sem interrupção, a ação da perna impulsora (5 a 10 vezes). - Ao lado da barreira, mãos apoiadas num companheiro, executar a ação da perna de esquiva: <ul style="list-style-type: none"> • terminando em afundo à frente; • fazendo apoio na perna de ataque apoiada. 	

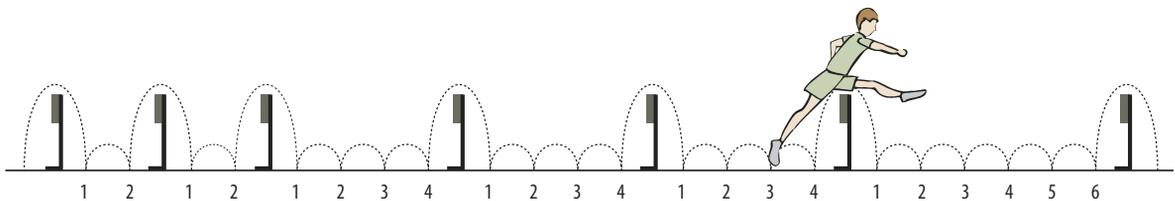
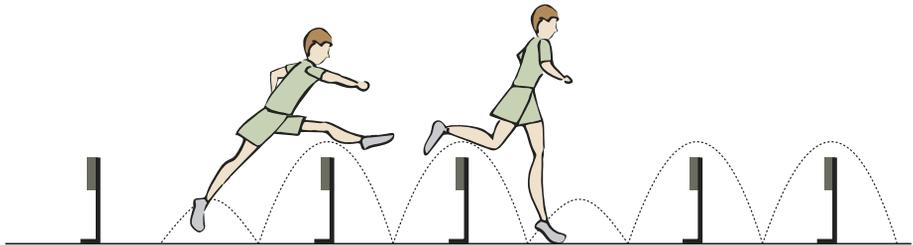
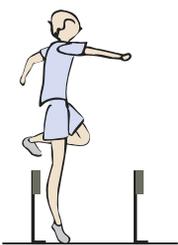
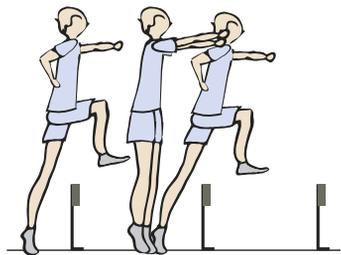
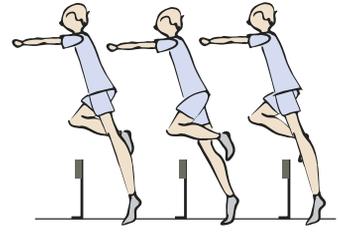
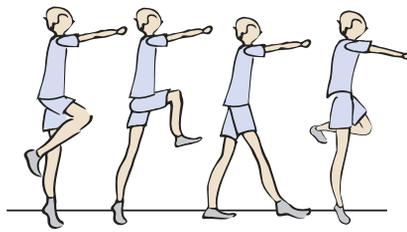
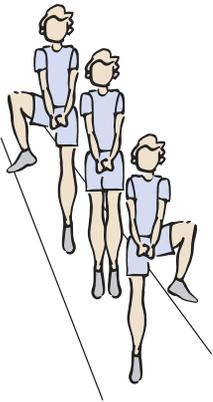
5	<ul style="list-style-type: none"> – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras (30 a 60 cm), colocadas a distâncias diferentes. – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, colocadas a 5 m umas das outras, mas com alturas diferentes (30 a 50 cm). – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, colocadas a 5 m umas das outras, realizando 3 passadas (4 apoios) entre barreiras, mas mantendo a perna de ataque. – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, colocadas a 5 m umas das outras, realizando 3 passadas (4 apoios) entre barreiras (manter a perna de ataque); a par de um companheiro que corre na pista ao lado sem barreiras. – Tenta fazer partidas de pé com 6 a 8 apoios até à primeira barreira. 	
6/7	<ul style="list-style-type: none"> – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras de diferentes alturas (30 a 50 cm) e larguras, colocadas a distâncias diferentes entre elas. – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, colocadas a 5 m umas das outras, mas com alturas diferentes dando 3 passadas (4 apoios), mantendo por isso a perna de ataque. – Tenta fazer partidas de pé (em 2 apoios) e partida baixa (em 3 ou 4 apoios) com 6 a 8 apoios até à primeira barreira, acelerando progressivamente para entrar rápido, sem “passinhos”. – Tenta fazer séries de transposição de barreiras com 3 e 5 apoios entre barreiras (3 a 5 barreiras), trocando sucessivamente a perna de ataque. – Tenta fazer séries de transposição de barreiras com 2, 4 e 6 apoios entre barreiras (3 a 5 barreiras), mantendo a mesma perna de ataque. – Tenta fazer séries de corrida de cerca de 40 m com 3 a 5 barreiras, com 2, 4 e 6 apoios entre as barreiras, mantendo por isso a perna de ataque (distâncias das barreiras – fixa). 	

Aula n.º 1

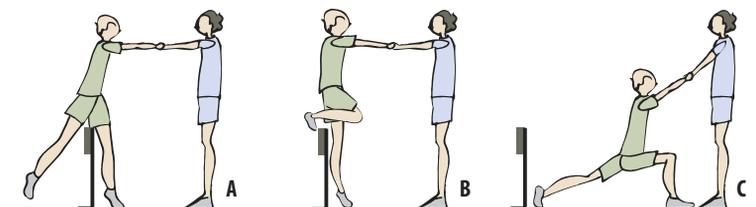
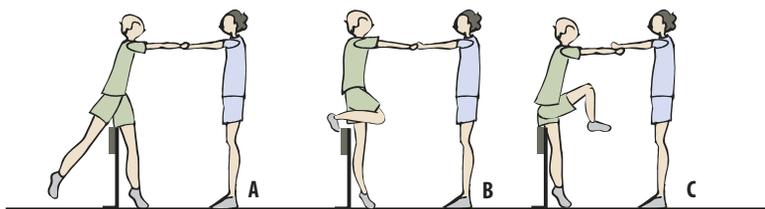
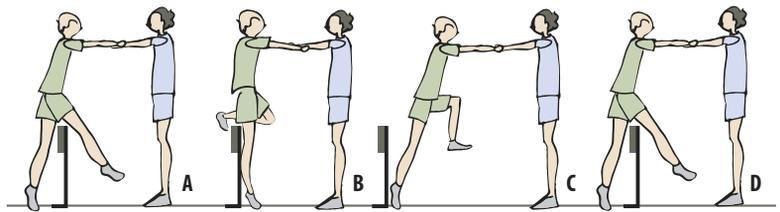
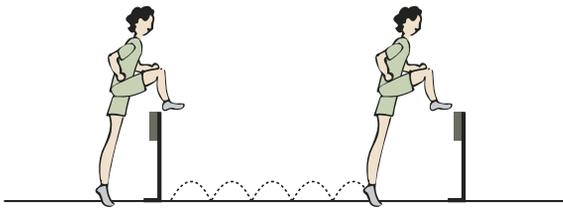
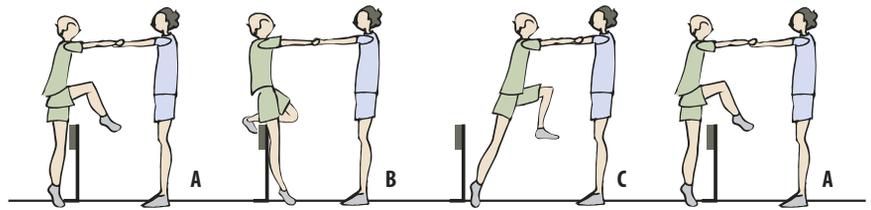
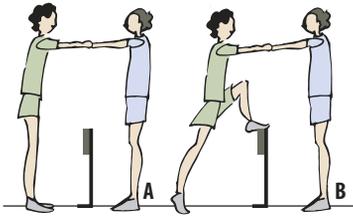




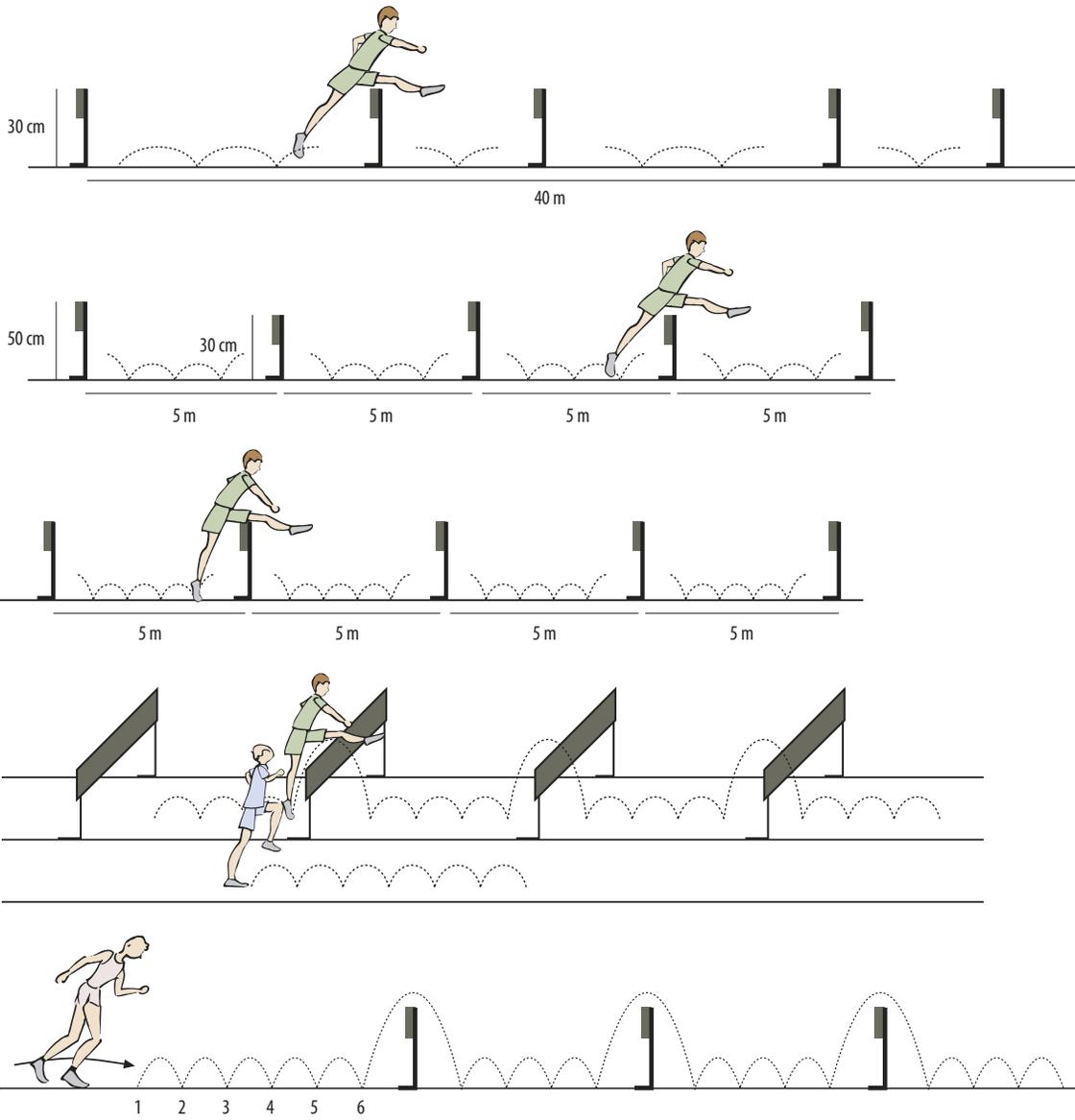
Aula n.º 2/3



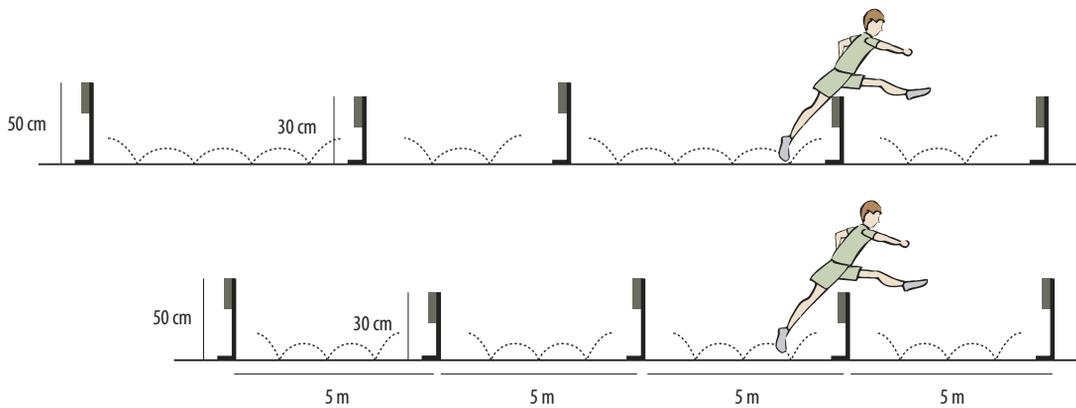
Aula n.º 4

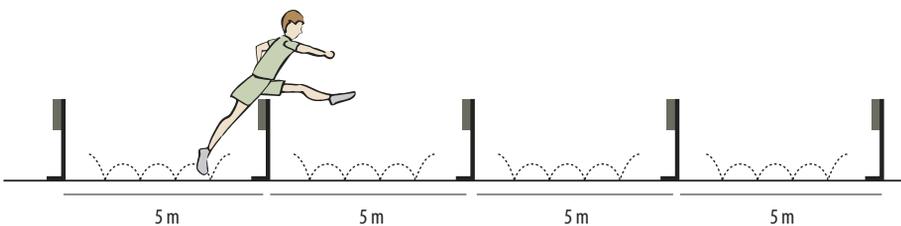
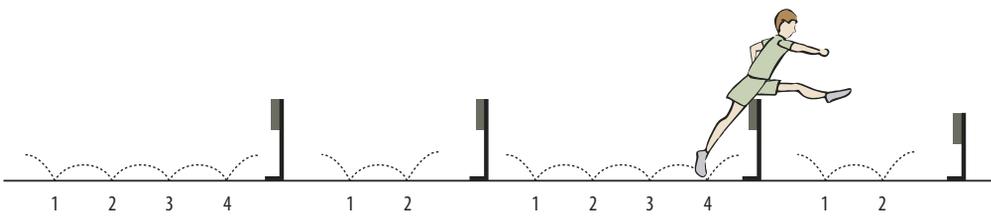
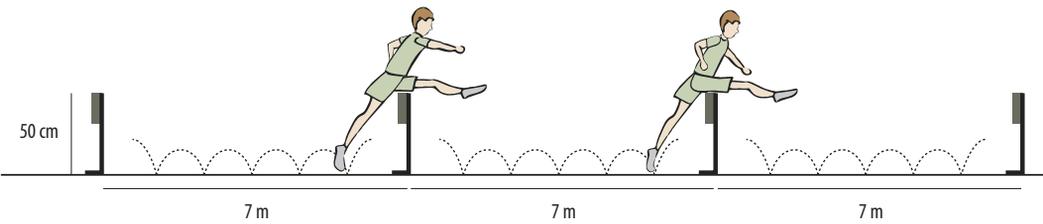
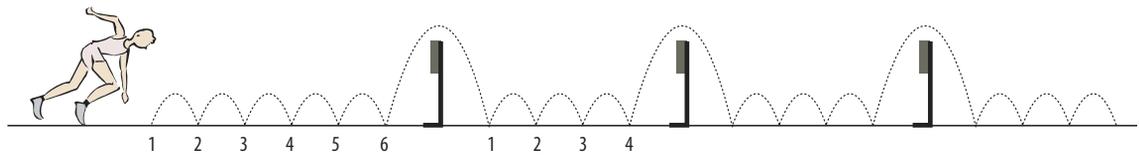
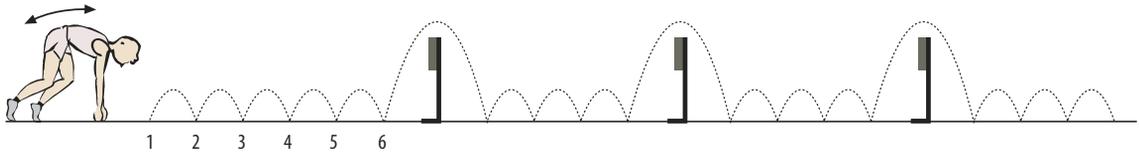
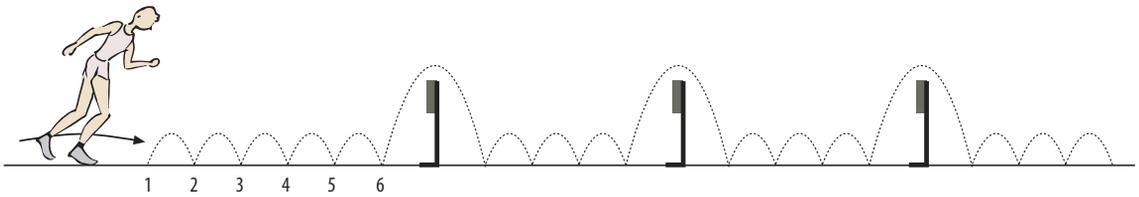


Aula n.º 5



Aula n.º 6/7



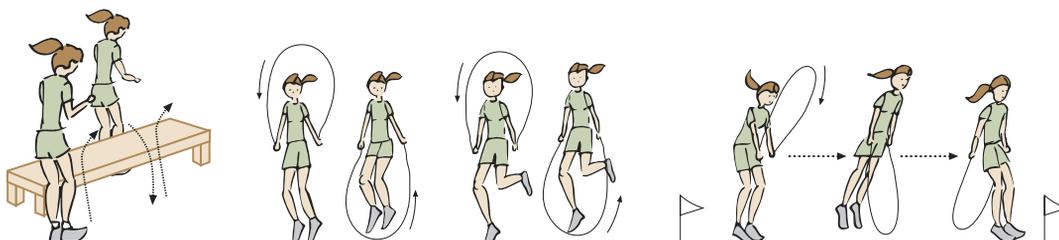


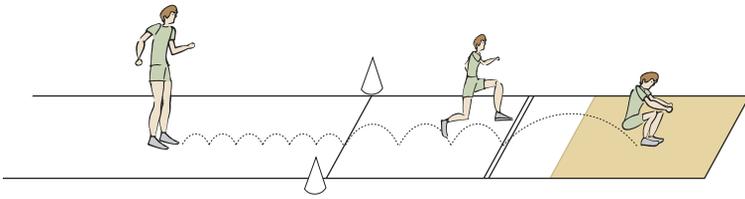
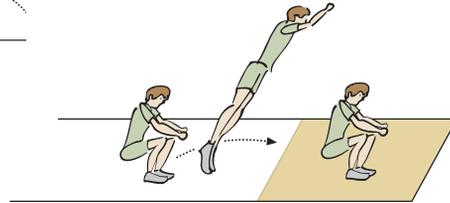
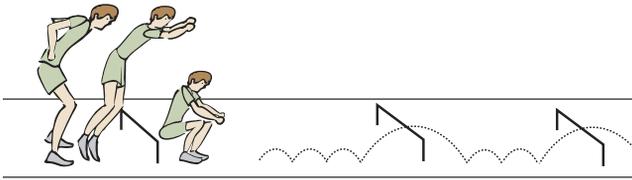
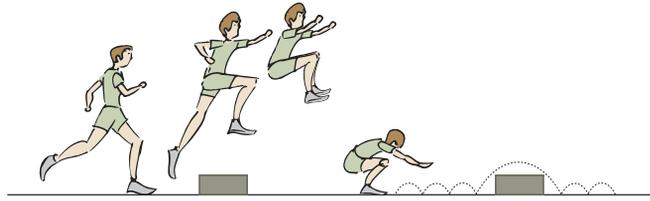
4. Salto em comprimento

Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
1	<ul style="list-style-type: none"> - Séries de saltos a pés juntos lateralmente para um lado e outro por cima do banco sueco. - Séries de saltos à corda a pés juntos e com uma perna de cada vez, no mesmo lugar e com deslocamento. - Séries de saltos sucessivos, chamada a um pé e receção a pés juntos, com elevação de joelhos transpondo várias barreiras baixas ou obstáculos dando passos entre elas. - Séries de saltos sucessivos a pés juntos com elevação de joelhos, transpondo várias barreiras baixas ou obstáculos, dando passos entre elas. - Em forma de concurso individual, salto simples a pés juntos para a frente com grande flexão de pernas, terminando ou não na caixa de areia. - Faz triplu <i>step</i> terminando ou não a pés juntos na caixa da areia/colchão, saindo parado ou com balanço curto (até 6 passadas). 	
2/3	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer os apoios em arcos de rítmica, zonas marcadas com cordas ou pequenos obstáculos, realiza as seguintes sequências de saltos: <ul style="list-style-type: none"> - (pés juntos): ED + ED + ED + ED + ED _____ - (coxinhos esquerdos): E + E + E + E + E _____ - (coxinhos direitos): D + D + D + D + D + D _____ - (<i>cox + step + cox + step...</i>): E + E + D + D + E + E + D + D + E + E - Em forma jogada, utilizando arcos faz triplu <i>step</i> terminando a pés juntos no colchão, com balanço curto (até 6 passadas). - Em forma jogada, séries de saltos sucessivos a pés juntos com elevação de joelhos, transpondo várias barreiras baixas dando um pré-salto entre elas. - Fazer saltos simples e duplos a pés juntos para a frente com grande flexão de pernas, terminando na caixa de areia. - Fazer penta-<i>step</i> terminando a pés juntos na caixa de areia/colchão, saindo parado ou com balanço curto. 	
4/5	<ul style="list-style-type: none"> - Séries de saltos sucessivos a pés juntos com elevação de joelhos transpondo várias barreiras baixas ou obstáculos (3 ou mais, 30 a 60 cm) fazendo somente um apoio entre elas. - Individualmente ou por equipas, faz saltos simples e duplos a pés juntos para a frente com grande flexão de pernas, terminando ou não na caixa de areia. - Individualmente ou por equipas, faz penta-<i>step</i> terminando ou não a pés juntos na caixa de areia/colchão, saindo parado ou com balanço curto. - Faz triplu coxinho terminando ou não a pés juntos na caixa de areia, com balanço curto (até 4 passadas). 	

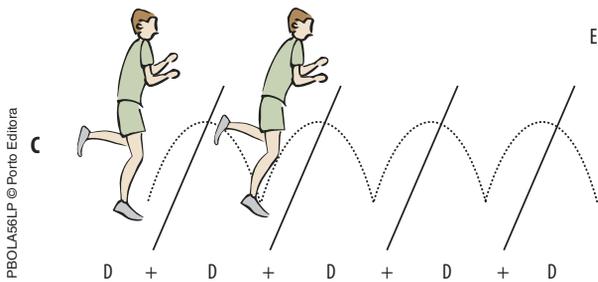
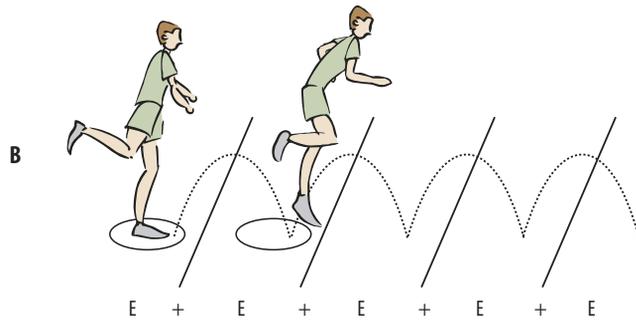
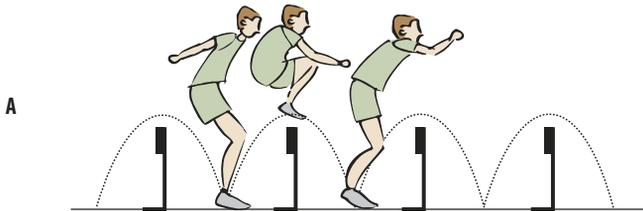
4/5	<ul style="list-style-type: none"> – Fazendo os apoios em arcos de rítmica ou zonas marcadas realiza as seguintes seqüências de saltos: – (2 x pés juntos + 2 x passo): ED + ED + D + ED + ED + D – (2 x pés juntos + 2 x passo): ED + ED + E + ED + ED + E – (duplo <i>cox</i> + <i>step</i> + duplo <i>cox</i>): E + E + E + D + D + D – (<i>cox</i> D + <i>step</i> + <i>step</i>): D + D + E + D + D + E 	
6	<ul style="list-style-type: none"> – Corrida moderada transpondo obstáculos variados mais ou menos baixos, mas largos, e a ritmos variados (obstáculos a diferentes distâncias), definindo a posição de entrada (abertura sagital das pernas) e mantendo a mesma perna de salto. – Faz séries de saltos com 2, 4 e 6 apoios entre obstáculos (3 a 5 barreiras), mantendo a mesma perna de impulsão e definindo a posição de entrada. – Faz séries de saltos entre barreiras / obstáculos (3 a 5 barreiras) mantendo a mesma perna de impulsão e definindo a posição de entrada, de acordo com a seguinte estrutura: Sequência 1: 2 + 2 + 2 + 2 apoios Sequência 2: 2 + 4 + 6 apoios Sequência 3: 6 + 4 + 2 apoios – Saltar em comprimento a pés juntos, fletindo as pernas e coordenando a ação dos braços com a ação das pernas. – Saindo parado, faz séries de <i>steps</i> sucessivos (triplo) tentando chegar o mais longe possível. – Saindo com corrida curta, faz séries de <i>steps</i> sucessivos (triplo) tentando chegar o mais longe possível. – Duplos saltos em comprimento a pés juntos, fletindo as pernas e coordenando a ação dos braços com a ação das pernas. 	
7	<ul style="list-style-type: none"> – Tenta fazer corrida de seis a oito passadas, seguida de salto em <i>step</i> para a caixa de areia, prolongando o voo e caindo o mais longe possível, chegando com a perna livre logo seguida da perna de chamada. – Tenta fazer corridas sucessivas (seis a dez passadas), sem desaceleração nítida, e tentando acertar continuamente na zona de chamada com a perna de impulsão. – Salta em comprimento, praticando o jogo “quem salta mais longe”. – Ajuda o companheiro a marcar uma corrida composta de seis a dez passadas, fazendo a contagem dos passos no sentido normal e no sentido inverso. 	<p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de seis a dez passadas, sem desaceleração nítida, e impulsão numa zona de chamada.</p> <p>Mantém o tronco direito, a perna livre elevada e faz a queda a pés juntos, em equilíbrio, na caixa de areia, fletindo as pernas adequadamente.</p>

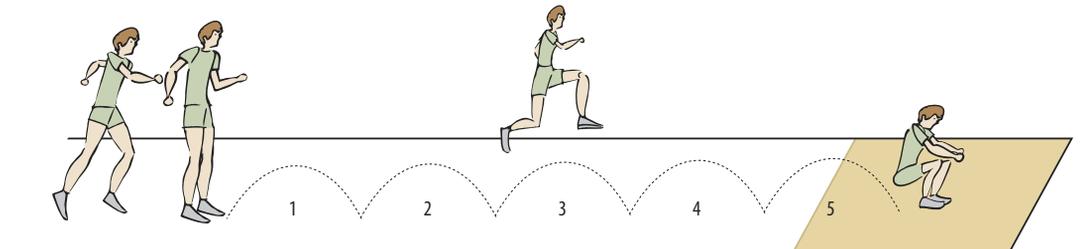
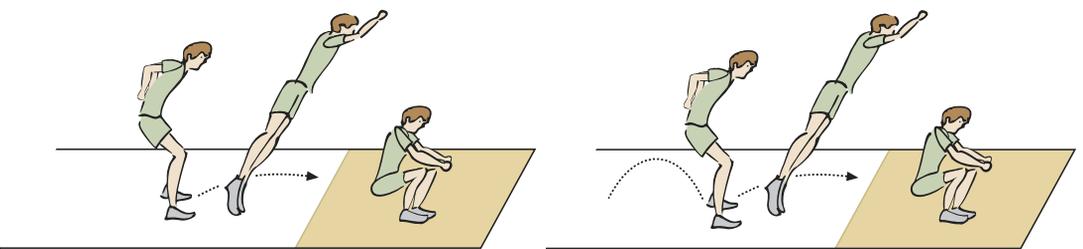
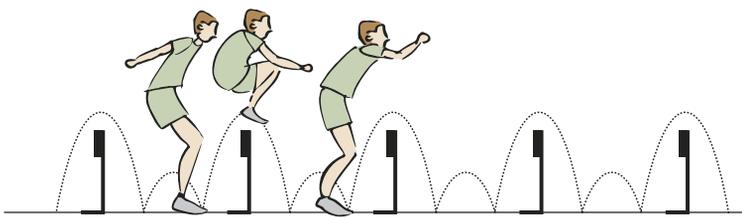
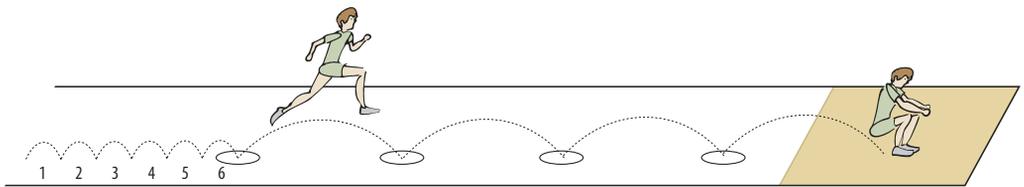
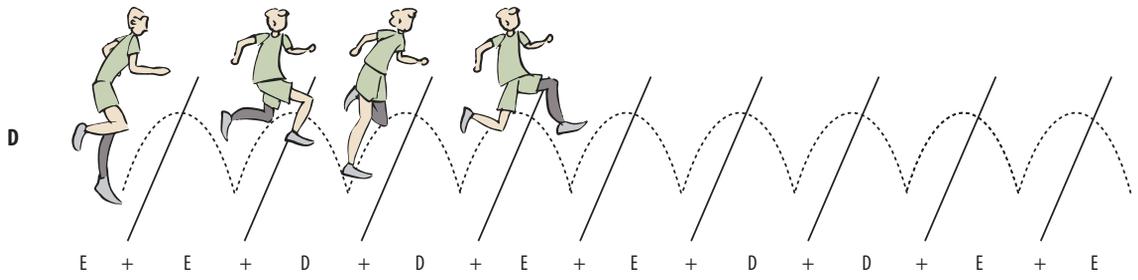
Aula n.º 1



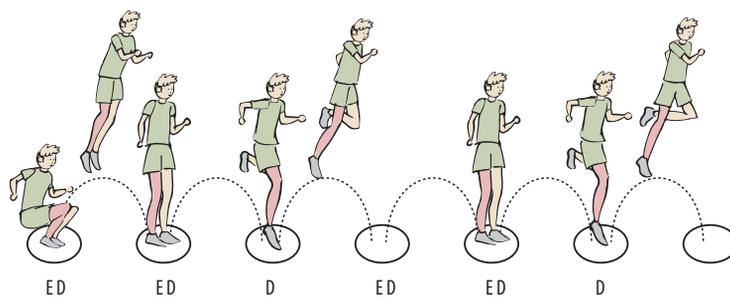
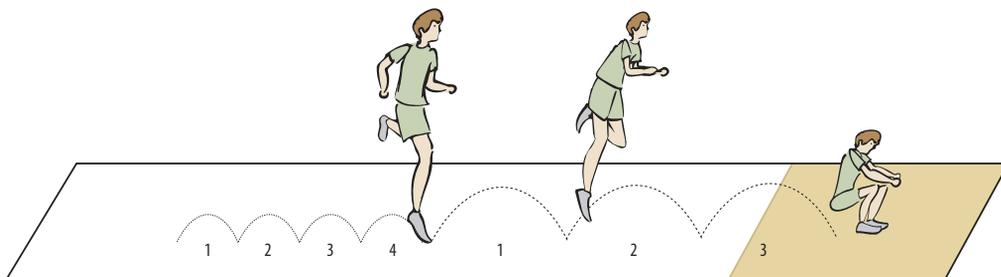
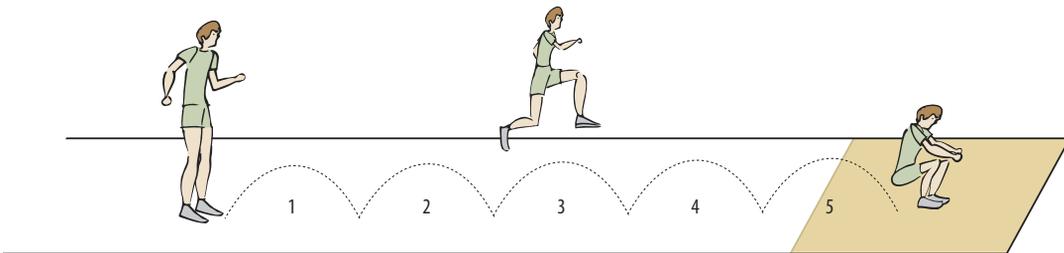
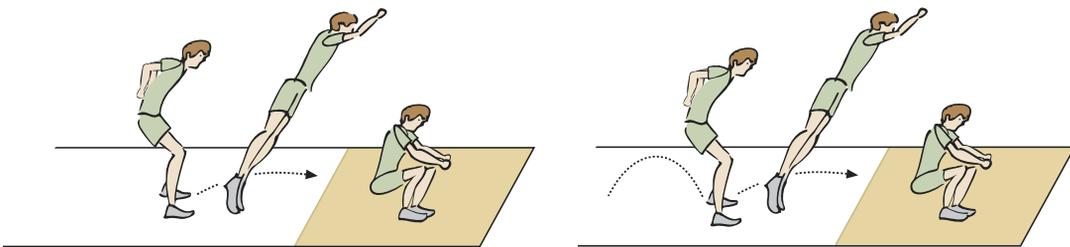
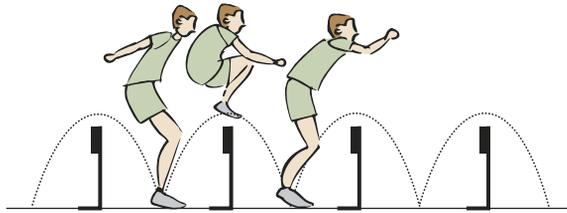


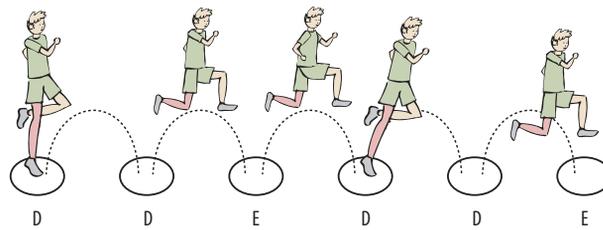
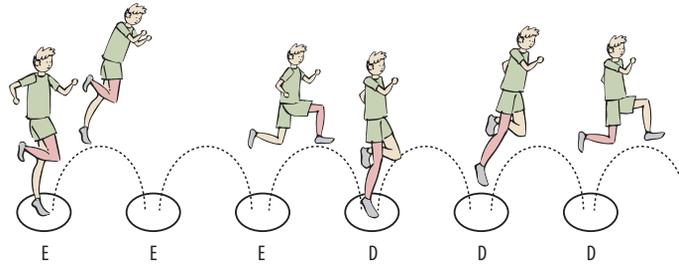
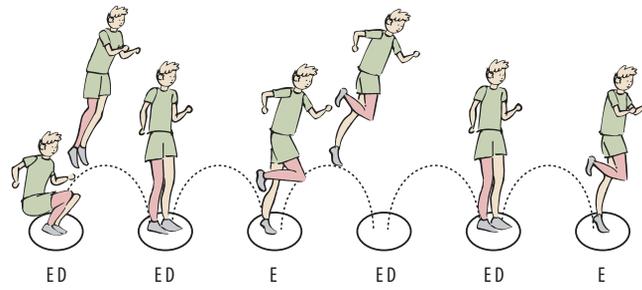
Aula n.º 2/3



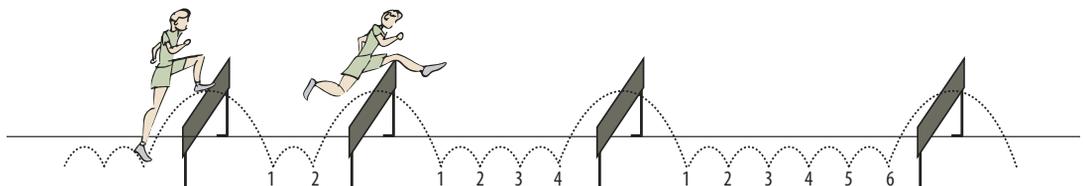
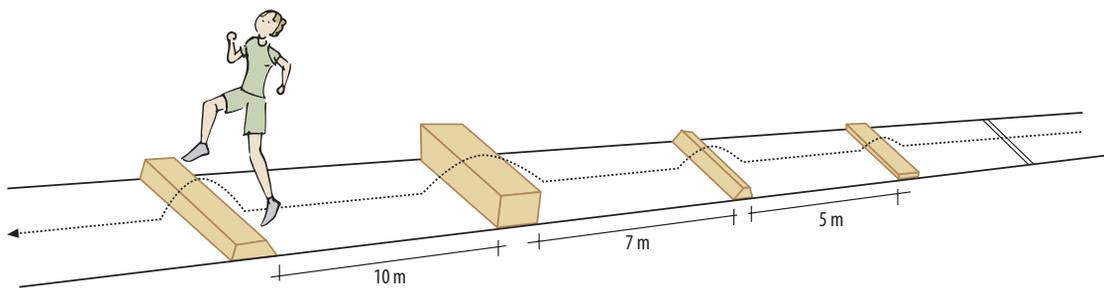


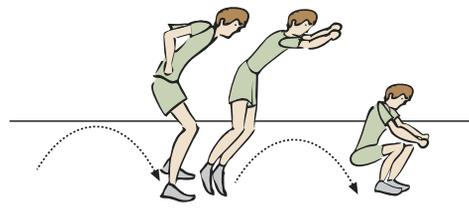
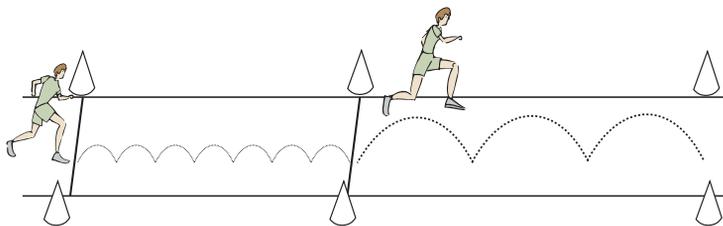
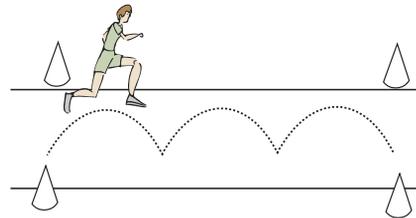
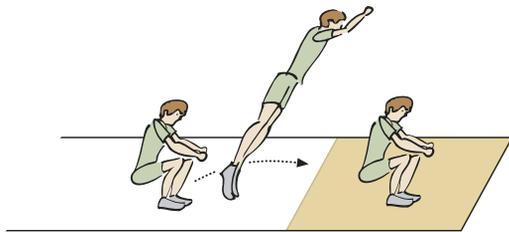
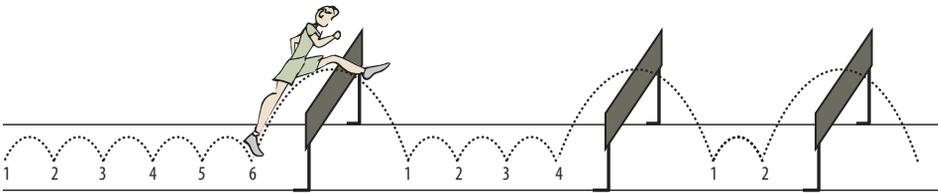
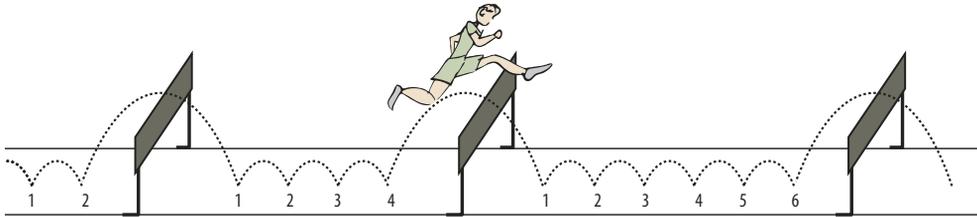
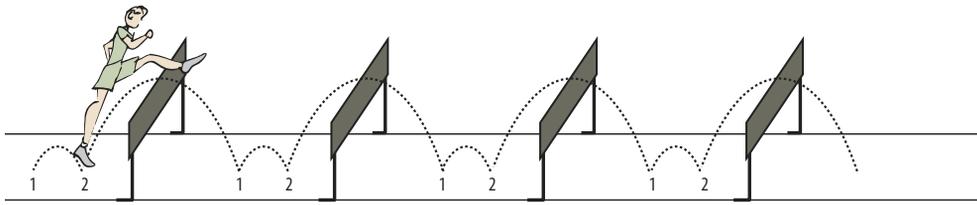
Aula n.º 4/5



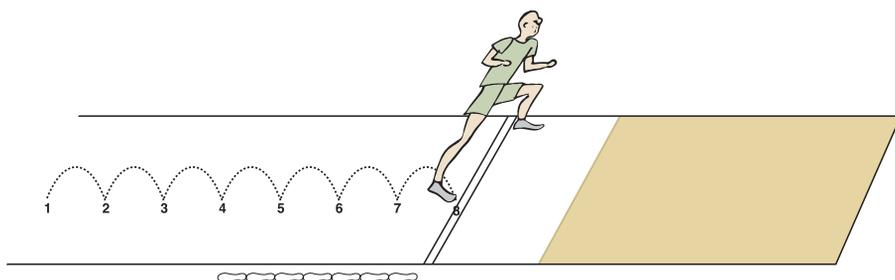
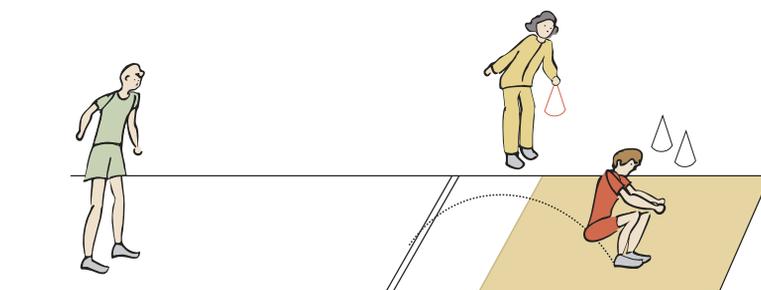
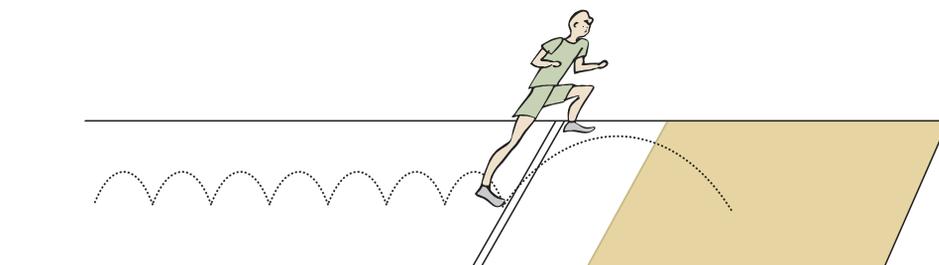
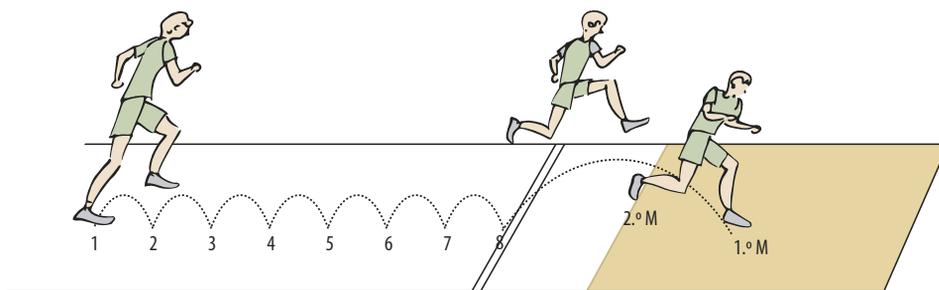


Aula n.º 6





Aula n.º 7

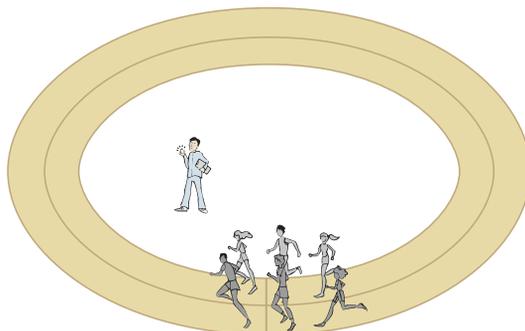
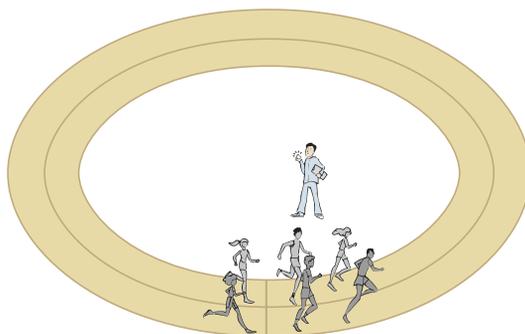
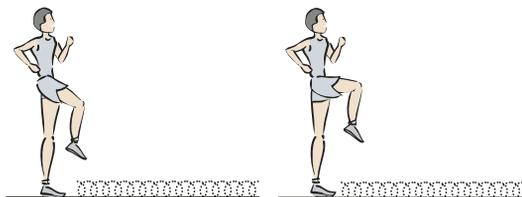


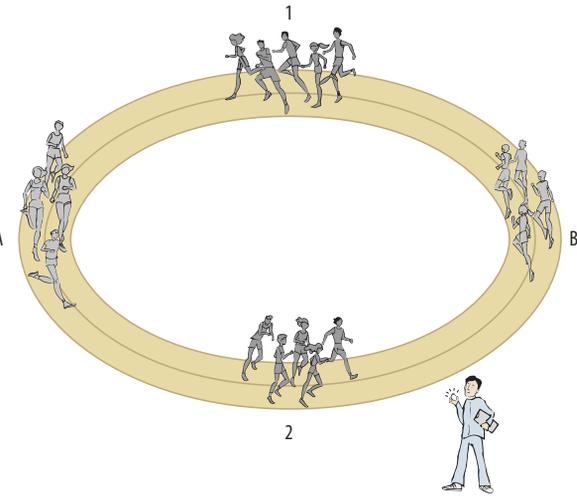
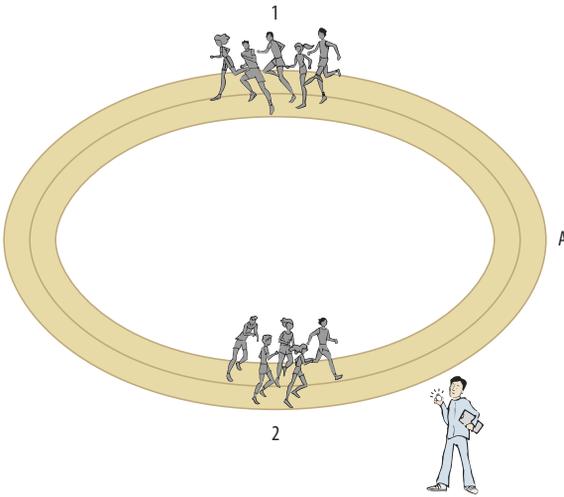
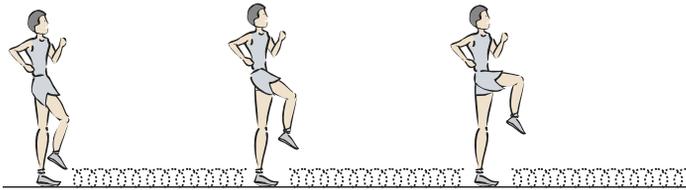
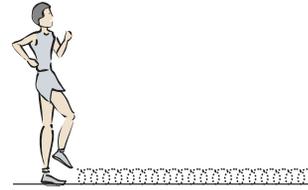
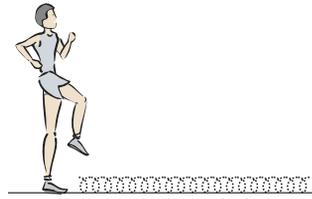
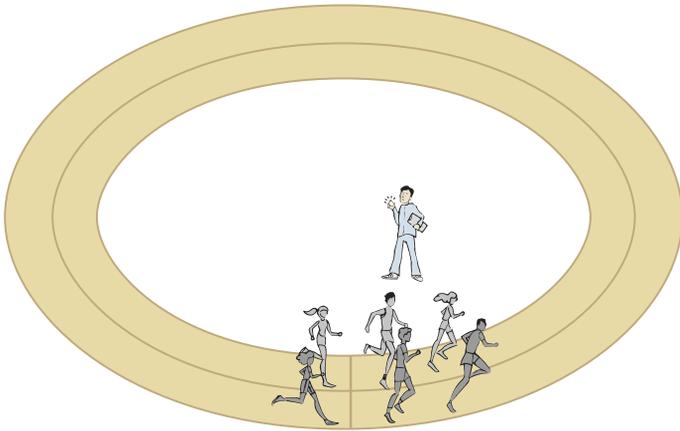
5. Resistência

Aula n.º	Conteúdos a desenvolver na sessão	Comportamentos observáveis
<p>1/2/3</p>	<p>Executar pequenos percursos de 20 metros em:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>skipping</i> baixo; – <i>skipping</i> médio; – passar progressivamente de <i>skipping</i> baixo para <i>skipping</i> médio. <p>Corrida contínua durante 6 min, descansar e recuperar em 3 min, correr mais 4 min no sentido inverso.</p> <p>Executar pequenos percursos de 20 metros em:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>skipping</i> médio; – <i>skipping</i> alto; – passar progressivamente de <i>skipping</i> médio a <i>skipping</i> alto. <p>Corrida contínua durante 6 + 3 + 3 min com intervalos de 3 min, 1 min.</p> <p>Executar pequenos percursos de 20 metros em:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>skipping</i> baixo; – <i>skipping</i> médio; – <i>skipping</i> alto; – passar progressivamente de <i>skipping</i> baixo, <i>skipping</i> médio a <i>skipping</i> alto e vice-versa. <p>Abordar a noção de perceção espacial.</p> <p>Dividir a turma em 2 grupos; o grupo 1 marca o ritmo durante 4 min em corrida contínua e o grupo 2 acompanha sempre do lado contrário da pista. Após 2 min de recuperação, os grupos trocam de funções.</p> <p>Dividir a turma em 4 grupos (A, B, 1, 2); correm durante 4 min em corrida contínua. Os grupos 1 e 2 controlam-se mutuamente mantendo-se sempre em lados opostos da pista, o mesmo com os grupos A e B.</p>	<p>Apoio do pé. Olhar para a frente. Costas direitas. Ombros relaxados. Mexer os braços. Braços a 90°.</p> <p>Ritmo respiratório. Técnica de corrida.</p> <p>Apoio do pé. Postura corporal.</p> <p>Ritmo respiratório. Técnica de corrida.</p> <p>Apoio do pé. Postura corporal.</p> <p>Ritmo respiratório. Técnica de corrida.</p>
<p>4/5</p>	<p>Executar pequenos percursos de 25 metros em:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>skipping</i> médio; – <i>skipping</i> alto; – passar progressivamente de <i>skipping</i> baixo, <i>skipping</i> médio a <i>skipping</i> alto. – <i>skipping</i> assimétrico (médio com a perna direita e alto com a perna esquerda e vice-versa). <p>Abordar a noção de perceção temporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2 x 6 min em corrida contínua, a 1.ª série controlada pelo professor e a 2.ª pelos alunos, com intervalo de recuperação de 3 min. <p>Corrida por grupos de 4 a 6 alunos uns atrás dos outros, a um determinado ritmo, ao sinal do professor o último aluno faz uma aceleração passando para a frente da fila, mantendo o mesmo ritmo de corrida (pode haver variações no ritmo de corrida).</p> <p>Desenvolver e melhorar a noção de perceção-espaço temporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2 x 6 min em corrida contínua: a 1.ª série na pista de atletismo controlada pelo professor, a 2.ª série no campo de basquetebol em forma de 8 controlada pelos alunos (sem relógio), com intervalo de 2 min. 	<p>Apoio do pé. Postura corporal.</p> <p>Ritmo respiratório. Técnica de corrida.</p> <p>Ritmo respiratório. Manter o ritmo.</p> <p>Ritmo respiratório. Manter o ritmo.</p>

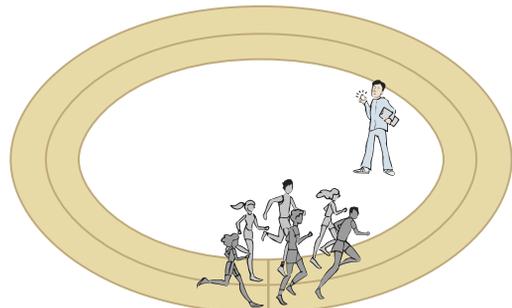
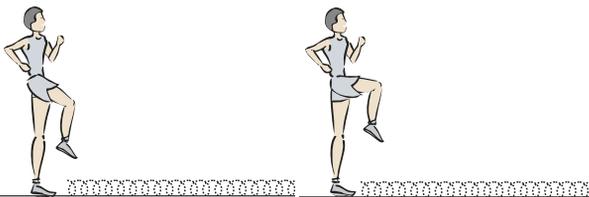
<p>4/5</p>	<p>Realizar percursos de 250 metros, onde 200 m se fazem em regime de resistência e 50 m em marcha de recuperação, efetuando sem fadiga o maior número de percursos, com uma duração máxima de 8 minutos.</p> <p>O exercício pode ser realizado individualmente ou por pequenos grupos.</p>	
<p>6/7</p>	<p>Corrida de resistência com acelerações – vários grupos de alunos repartidos por uma pista circular avançam em corrida, o grupo 1 corre até alcançar o grupo 2, o qual depois vai apanhar o grupo 3 e assim sucessivamente até haver um único grupo.</p> <p>Dividir a turma em 4 colunas, ao sinal do professor partem os primeiros de cada coluna e executam pequenos percursos em:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>skipping</i> médio; – <i>skipping</i> alto; – <i>skipping</i> assimétrico (médio com a perna direita e alto com a perna esquerda e vice-versa). <p>Corrida durante 5 minutos, cada aluno marca o seu ritmo com percurso aleatório num espaço exterior determinado pelo professor.</p> <p>Dividir a turma em 4 equipas: 2 equipas jogam futebol em campo inteiro e as outras 2 equipas fazem corrida contínua durante 10 min (contar o número de voltas). Cumpridos os objetivos as equipas trocam de funções.</p> <p>Realizar o teste de Cooper (contar o número de voltas que se realiza num determinado percurso em 12 minutos, registando os resultados).</p>	<p>Apoio do pé. Postura corporal.</p> <p>Ritmo respiratório. Técnica de corrida.</p>

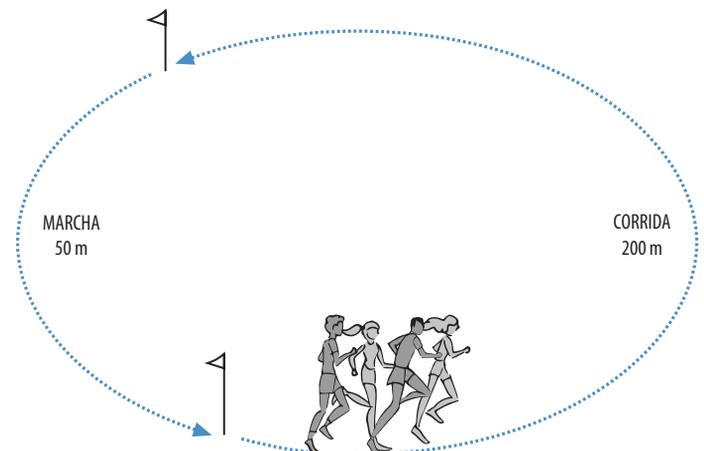
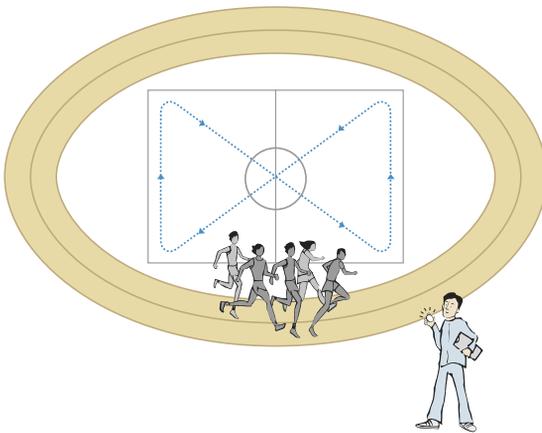
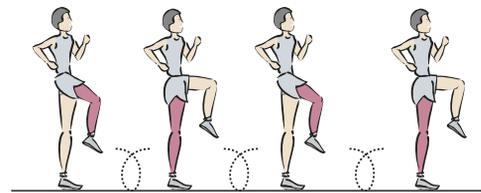
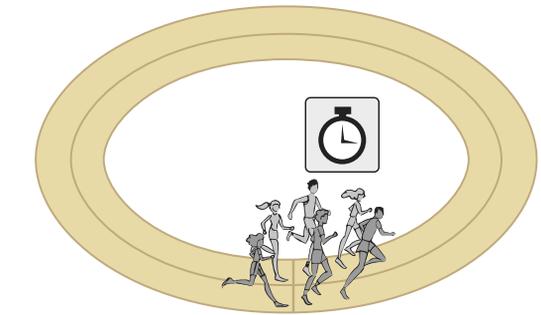
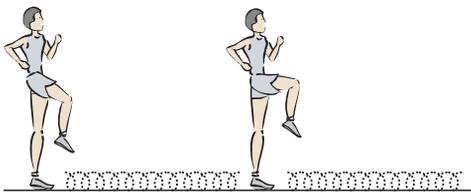
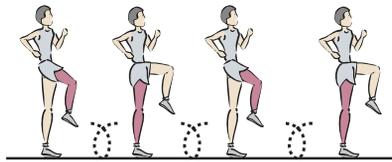
Aula n.º 1/2/3





Aula n.º 4/5





Aula n.º 6/7

