



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Fundamentos dos Saltos
Setúbal 2022

Saltar: O **Fundamental**

Saltar longe

Salto

Estão incluídos três saltos no programa de Educação Física:

Comprimento



Altura



Triplo



Os Princípios dos Saltos

- 1** O objectivo é projectar o próprio corpo à maior distância possível.
- 2** Os saltos dividem-se em 4 fases: balanço, chamada, voo e queda.
- 3** A fase mais importante do salto ocorre na ligação corrida-impulsão: na Chamada

Os Fundamentos dos Saltos

O que é Fundamental:

Saltar Longe

1

Tipo de Apoio

2

Alinhamento dos Segmentos

3

Cadeia Extensora (extensão completa)

4

Ação dos Segmentos Livres

5

Ritmo

Tipo de Apoio



Salto em Comprimento



Salto em Altura



Salto Sucessivos

“Na chamada o Pé todo no chão”

Alinhamento dos Segmentos



Salto em Comprimento



Salto em Altura



Saltos Sucessivos



Outros saltos

No take-off verifica-se o alinhamento tornozelo-bacia-ombro

Cadeia Extensora



Salto a pés juntos



Salto em Altura



Salto Sucessivos



Outros saltos

No take-off verifica-se a Extensão Completa da Cadeia

Segmentos Livres



**No take-off verifica-se o avanço dos segmentos livres,
no sentido do deslocamento**

Ritmo



Aumento da Frequência para a Chamada

Salto

Salto em Comprimento



Triplo Salto

Saltos

Salto em Altura



Basquetebol



COMO ENSINAR OS SALTOS

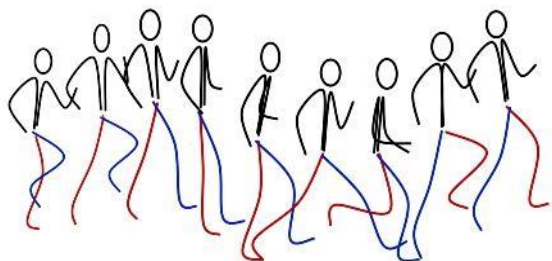
Como princípio de ensino poderemos definir, de um modo geral, que é importante simplificar as tarefas de salto. Isso pode ser feito de várias formas:

- **É mais fácil aprender devagar**, controlando o n.º de passos da corrida de balanço

| Salto | | Benjamins | Infantis | Iniciados | Juvenis | Juniores | Seniores |
|-------------|------------|-----------|-------------------|----------------------|---------|----------|----------|
| Comprimento | Competição | 8-12 | 10-14 | 14-16 | 16-18 | 18-22 | 18-22 |
| | Treino | 4-(12) | 4-(14) | 6-(16) | 6-(18) | 8-(22) | 10-(22) |
| Triplo | Competição | - | - | (10-12) ¹ | 14-16 | 16-20 | 16-22 |
| | Treino | - | - | 4-(10) | 6-(16) | 8-(20) | 8-(22) |
| Vara | Competição | 6-10 | 8-12 ² | 10-12 | 14-16 | 16-20 | 16-20 |
| | Treino | 4-10 | 4-12 | 4-12 | 6-16 | 8-20 | 8-20 |
| Altura | Competição | 4-6 | 6-8 | 6-10 | 6-12 | 8-12 | 8-12 |
| | Treino | 4-6 | 4-(8) | 4-(10) | 4-(12) | 4-12 | 4-12 |

Exercícios de Aprendizagem da Capacidade de Salto

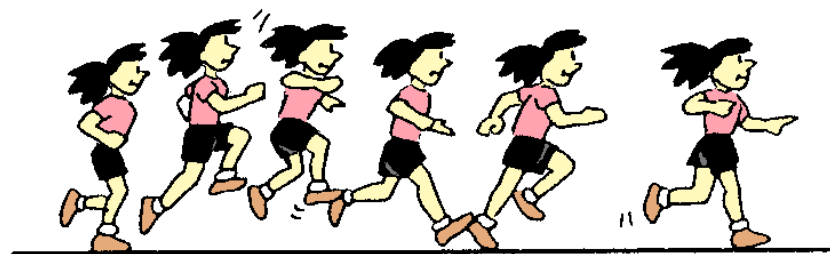
1 "Giroflés"



2 "Galopes"



4 "Hop's" - coxinhos



3 "Step's"

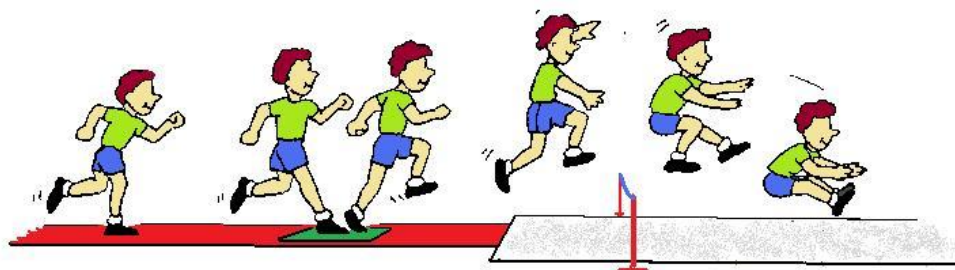


SEQUÊNCIA DE ENSINO – SALTO EM COMPRIMENTO

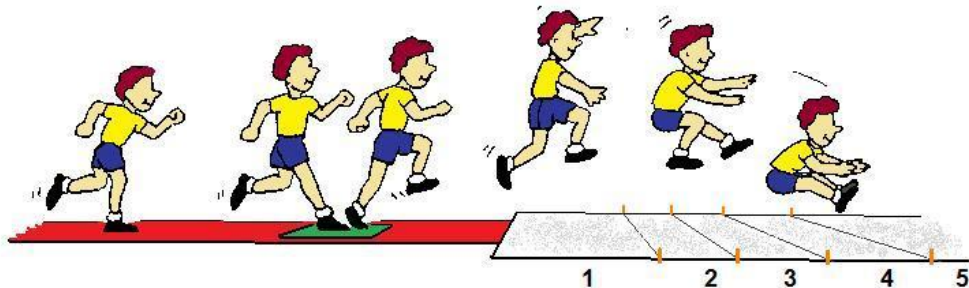
1 “Corre e Salta”



2

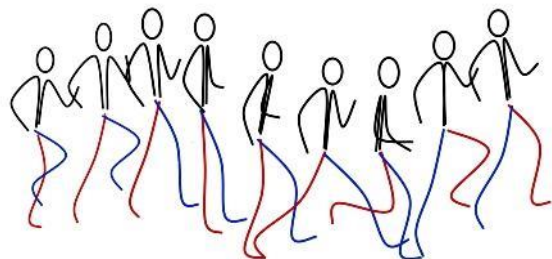


3 Salto Completo c/ 15 mtrs de balanço

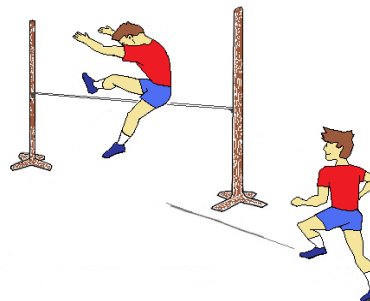


SEQUÊNCIA DE ENSINO – SALTO EM ALTURA

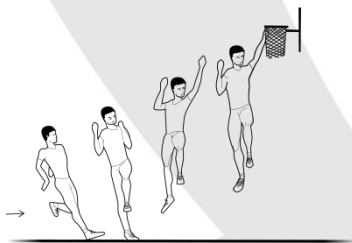
1 “Saltitares Variados Verticais”



2 Salto c/ Técnica de Tesoura



3 “Tocar Alto”



4 Salto c/ Técnica de Fosbury Flop

