



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



Desporto Escolar

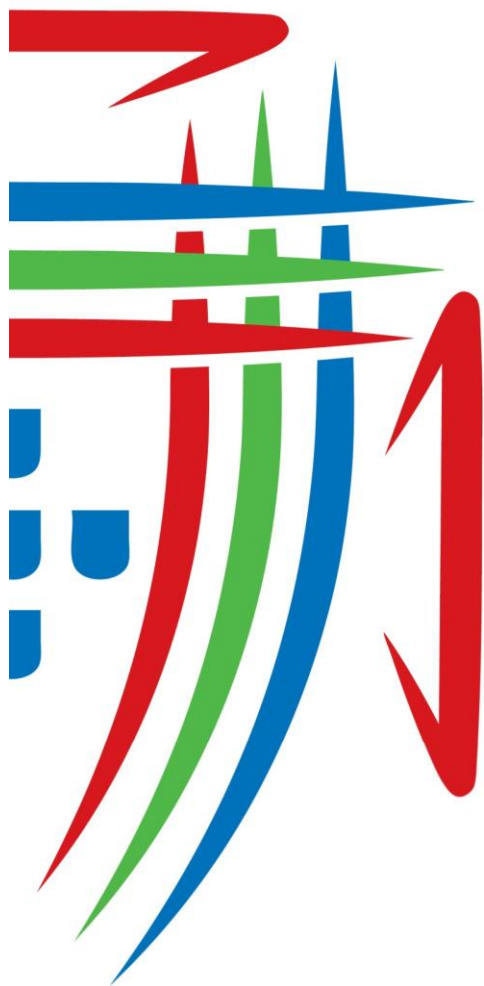
**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Salto em Altura
Setúbal 2022



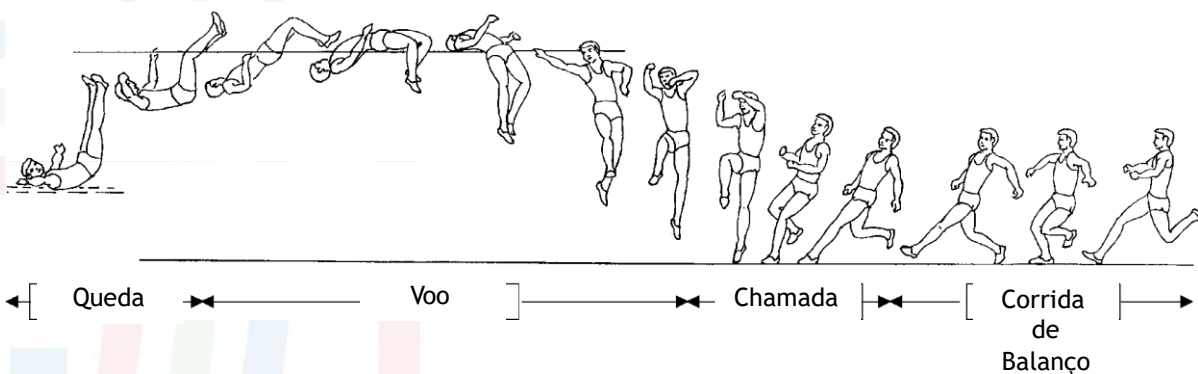
O Atletismo no Desporto Escolar Iniciação ao Treino Desportivo

Salto em Altura

Setúbal 2022



Modelo Técnico

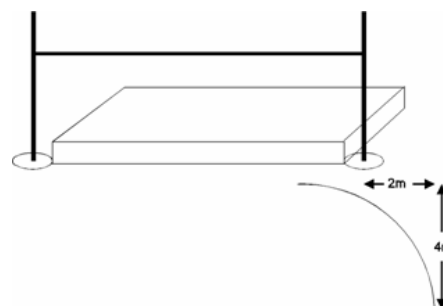


O Salto em Altura é dividido nas seguintes Fases:

- Corrida de Balanço
- Chamada
- Voo
- Queda



Corrida de Balanço



Objetivo:

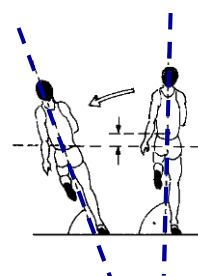
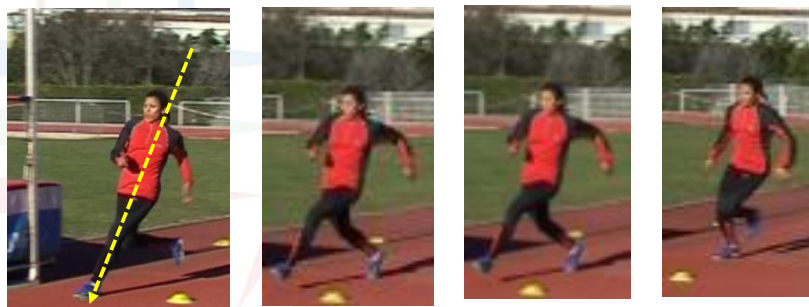
Atingir a Velocidade Máxima controlada - Velocidade Ótima

Caraterísticas Técnicas:

- A Corrida de Balanço realiza-se em forma de “J”, constituída por 3-6 passadas em linha reta e 4-5 passadas em curva.
- O apoio do pé nas primeiras passadas realiza-se com o pé na sua totalidade
- O tronco deve apresentar uma ligeira inclinação à frente nos primeiros passos
- A velocidade de aproximação deve ir aumentando progressivamente.



Corrida de Balanço - Fase Final



Objetivo:

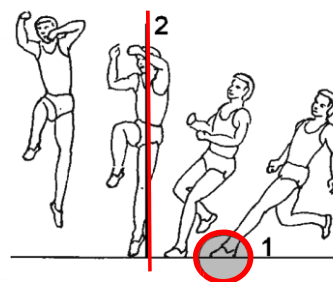
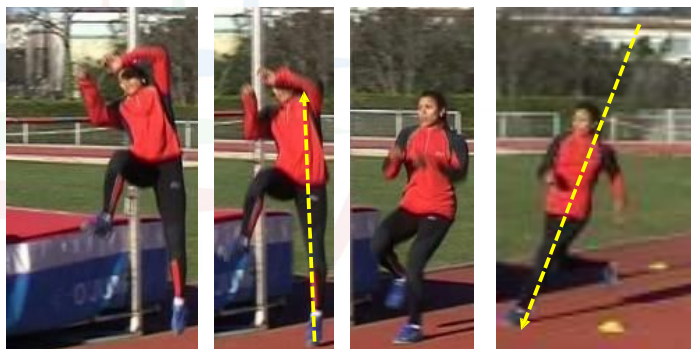
Preparar para a chamada - impulsão

Características Técnicas:

- A frequência de passada deve aumentar progressivamente;
- O corpo inclina-se para o interior da curva. O ângulo de inclinação depende da velocidade de aproximação;
- A inclinação à frente vai diminuendo, passando para uma posição vertical;
- O centro de massa desce moderadamente na penúltima passada;
- O pé direito na penúltima passada deve ter ação enérgica



Chamada



Objetivo:

Transformar a velocidade horizontal em vertical e preparar para ultrapassar a fasquia

Características Técnicas:

- Pé bastante ativo, com apoio rodado, e ação concertada de cima para trás;
- Pé de chamada deve ser colocado no seguimento da restante corrida;
- Tempo de chamada e da ação da perna livre deve ser reduzido;
- Joelho da perna livre deve subir até a coxa atingir uma posição horizontal;
- O corpo deve estar vertical no momento de saída do solo



Voo



Objetivo:

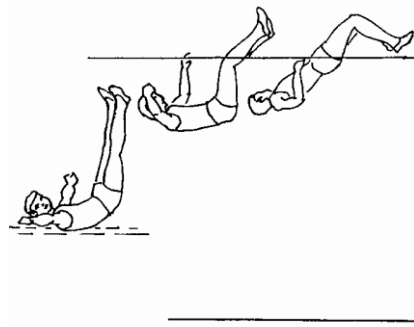
Ultrapassar a fasquia

Características Técnicas:

- Manter a posição vertical durante a impulsão;
- “Guiar” todo o salto com o braço “líder” do movimento;
- Subida da bacia até atingir posição arqueada;
- Joelhos afastam-se para garantir uma maior posição arqueada.



Queda



Objetivo:

Efetuar a queda de forma segura, sem lesões

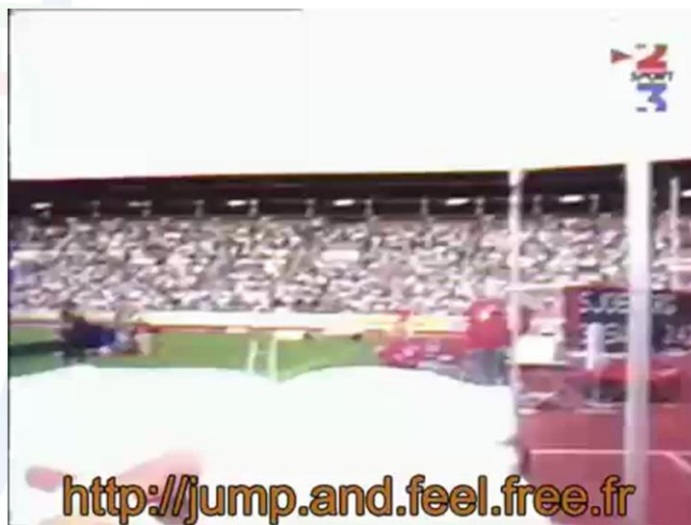
Caraterísticas Técnicas:

- Aproximar o queixo ao peito;
- Efetuar primeiro com os ombros e depois as costas;
- Joelhos afastados no momento da queda.



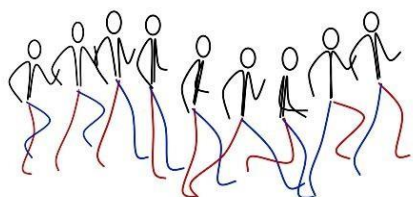
Saltos

Salto em Altura

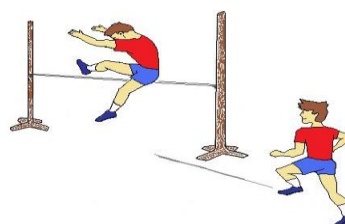


Sequência de Ensino do Salto em Altura

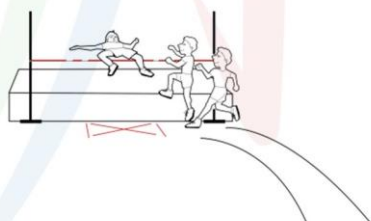
1 "Saltitares Verticais Variados"



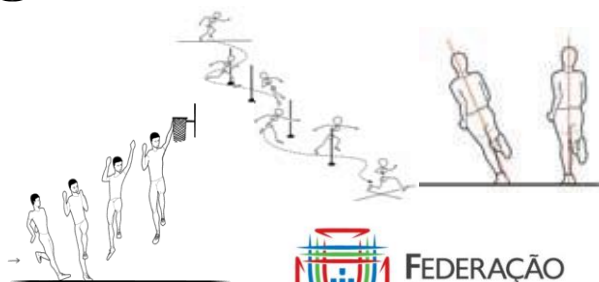
2 Técnica de Tesoura



3 Técnica de Fosbury Flop

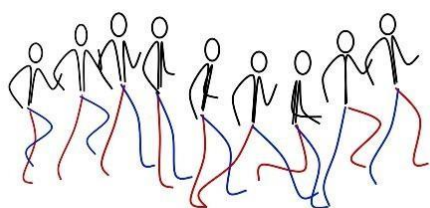


4 Aperfeiçoamento da Técnica Fosbury Flop

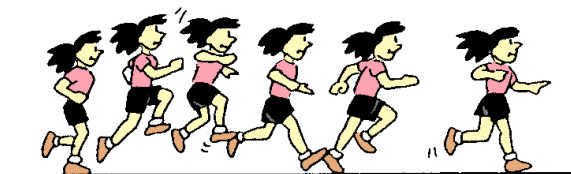


1. Saltos Verticais Variados

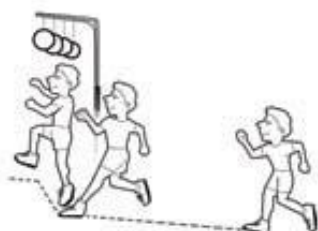
"Giroflés"



"Salto-ressalto"

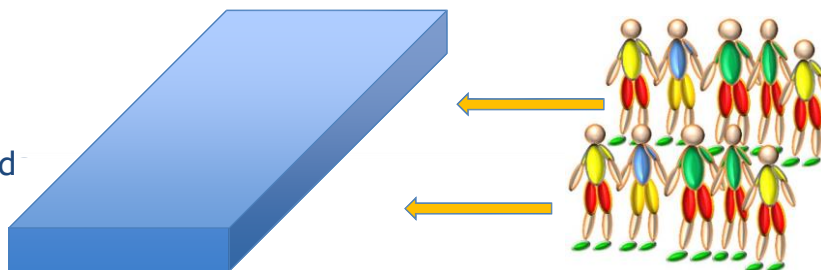


"Salta e toca"



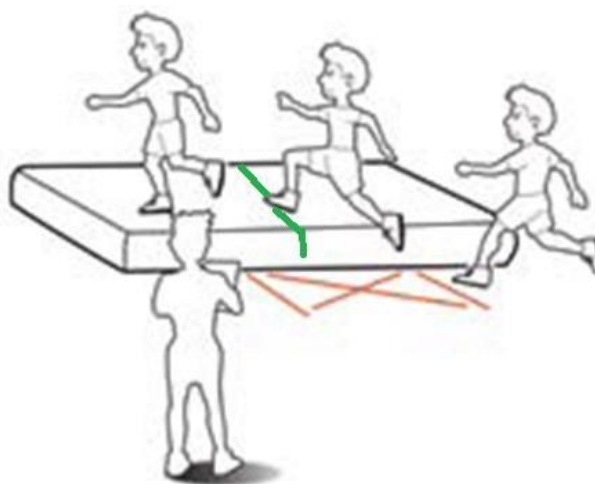
2. Técnica Tesoura I

- Corrida de balanço frontal com 2-4 passos
- Chamada a 1 pé
- Receção com o pé contrário d chamada



2. Técnica Tesoura II

- Corrida de balanço oblíqua com 2-4 passos
- Chamada antes da “zona proibida”
- A direção da Impulsão está na continuidade da corrida
- Pode usar-se uma condicionante para a direção da impulsão
- Podemos aumentar a altura do colchão para enfatizar a verticalidade da impulsão



2. Técnica Tesoura III

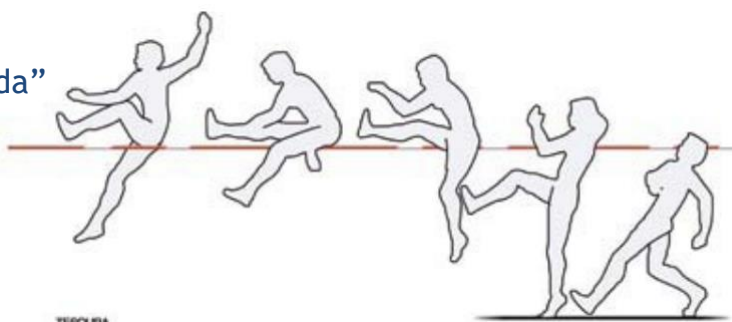
- Corrida de balanço oblíqua com 2-4 passos

- Chamada antes da “zona proibida”

- A direção da Impulsão está na continuidade da corrida

- Podemos aumentar a altura do elástico para enfatizar a verticalidade da impulsão

- Nos exercícios seguintes podemos alternar a ênfase na ação da perna de impulsão, perna livre e membros superiores



TESOURA



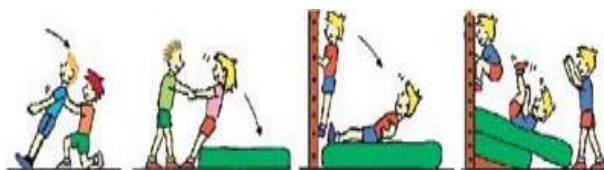
3. Técnica Fosbury Flop I

- Queda de costas no Colchão

- O contacto com o colchão é realizado sobre a zona dorsal

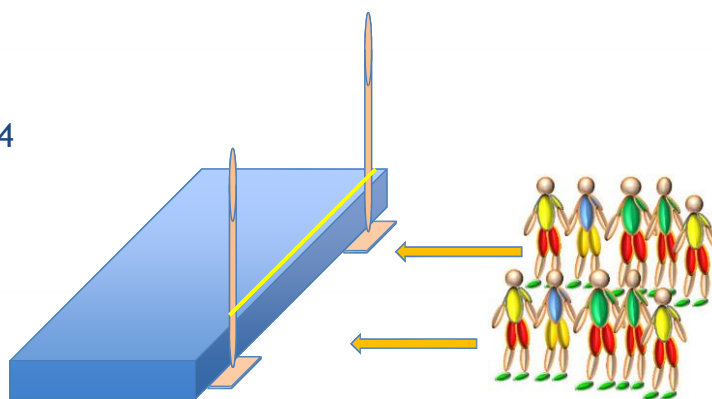
- Os joelhos afastados e o queixo junto ao peito para evitar traumatismos

- Iniciar sem saltos e evoluir para o mesmo exercício com salto a pés juntos e a 1 pé

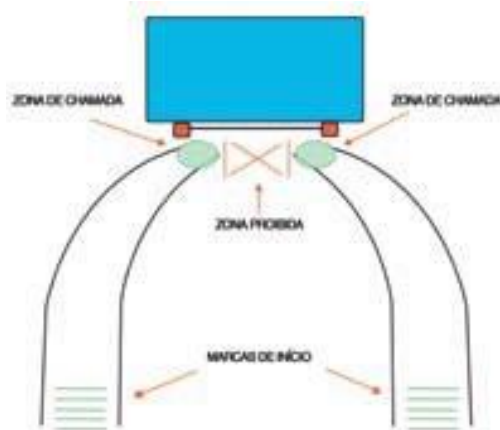
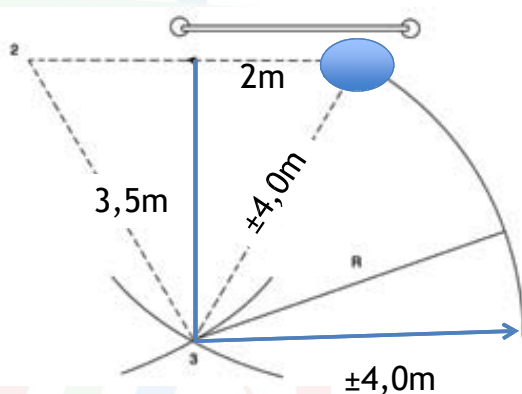


3. Técnica Fosbury Flop II

- Corrida de balanço frontal com 2-4 passos
- Chamada a 1 pé
- Voo com rotação do corpo para o lado da perna de impulsão
- Receção no colchão sobre as costas (zona dorsal)



3. Marcação da Corrida de Balanço

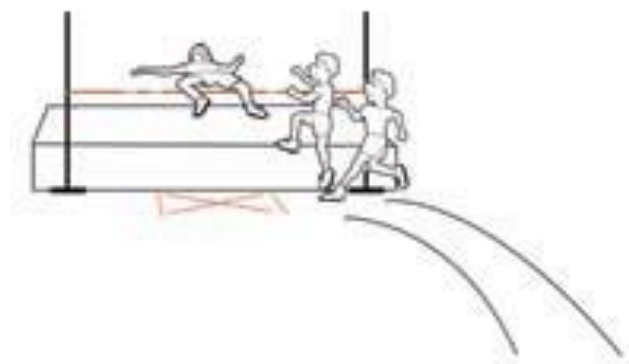


Exemplo de marcação de corrida de balanço com 4 metros de raio



3. Técnica Fosbury Flop III

- Corrida de balanço em curva frontal com 4 passos
- Chamada a 1 pé
- Voo com rotação do corpo para o lado da perna de impulsão
- Receção no colchão sobre as costas (zona dorsal)
- Nos exercícios seguintes podemos alternar a ênfase na ação da perna de impulsão, perna livre e membros superiores



4. Aperfeiçoamento da Técnica Fosbury Flop

