



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**

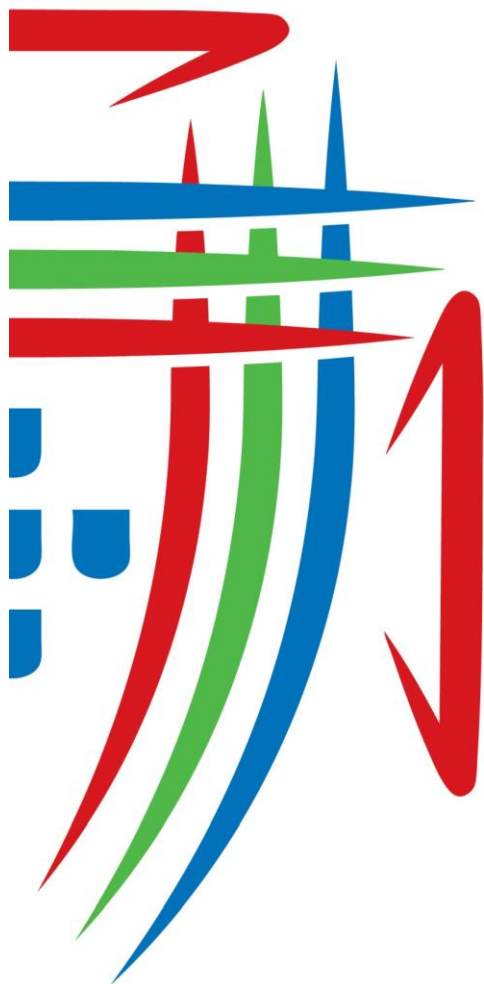
SETÚBAL

11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Salto em Comprimento
Setúbal 2022



O Atletismo no Desporto Escolar Iniciação ao Treino Desportivo

Salto em Comprimento

Setubal 2022



Modelo Técnico



Corrida de Balanço

Chamada

Voo

Queda

O Salto em comprimento é dividido nas seguintes Fases:

- Corrida de Balanço
- Chamada
- Voo
- Queda



Corrida de Balanço



Caraterísticas Técnicas:

- A corrida deve ser progressivamente acelerada, com ritmo crescente até à chamada
- Correr com apoios dinâmicos;
- Correr com uma postura erguida, olhando em frente e com os ombros relaxados;
- Os braços, fletidos a cerca de 90º, ajudam a ação de forma rápida e enérgica;
- A corrida tem entre 10 e 20 passos, de acordo com a capacidade técnica e condicional do saltador.



Chamada

Características Técnicas:

- Apoio com todo o pé;
- Movimento ativo das pernas deve ser acelerado e ampliado;
- Avanço rápido da coxa da perna livre até uma posição horizontal, enquanto todas as articulações da perna de chamada (anca, joelho e pé) são estendidas muito ativamente;
- O tronco mantém-se próximo da vertical, com a cabeça levantada, olhando em frente;
- Os braços ajudam, acelerando o movimento normal que têm durante a corrida e terminando a chamada com uma breve paragem do seu movimento.



Voo

Características Técnicas:

- A posição das pernas e do tronco no final da chamada, mantém-se durante alguns momentos;
- Manter o olhar dirigido para a frente ou um pouco para cima;
- A perna de chamada flete e junta-se à perna livre, que continua fletida à frente;
- Ambos os joelhos sobem antes da extensão das pernas para a frente;
- O tronco fecha sobre as pernas, enquanto os braços fazem um movimento circular de cima para a frente e para baixo.



Queda



Caraterísticas Técnicas:

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



Sequência de Ensino do Salto em comprimento

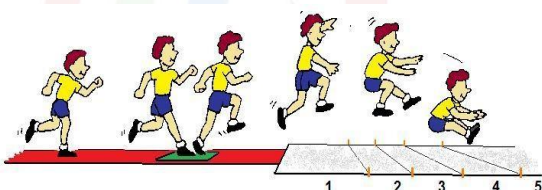
1 Saltos horizontais variados



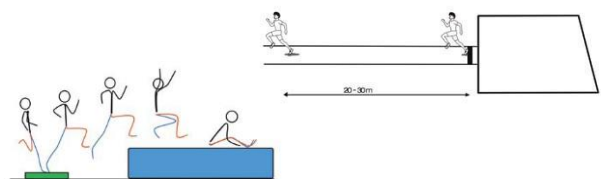
2 Salto em comprimento com 6 a 8 passadas de balanço



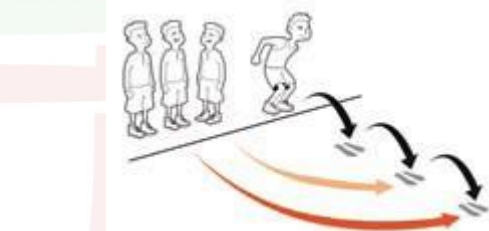
3 Salto em comprimento com 6 a 10 passadas balanço



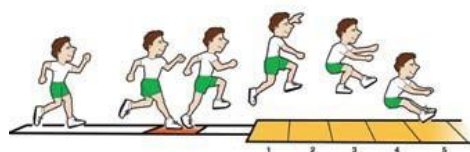
4 Salto em comprimento com ênfase na recepção e na marcação da corrida de balanço



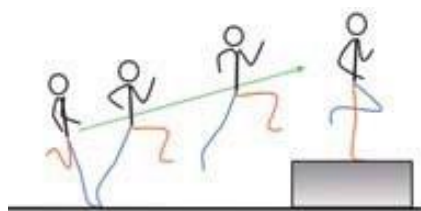
1. Saltos Horizontais Variados



2. Salto em Comprimento com 6-8 Passadas de Balanço



3. Salto em Comprimento com 6-10 Passadas de Balanço



4. Salto em Comprimento com ênfase na recepção e na medição da corrida de balanço

