



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



Desporto Escolar

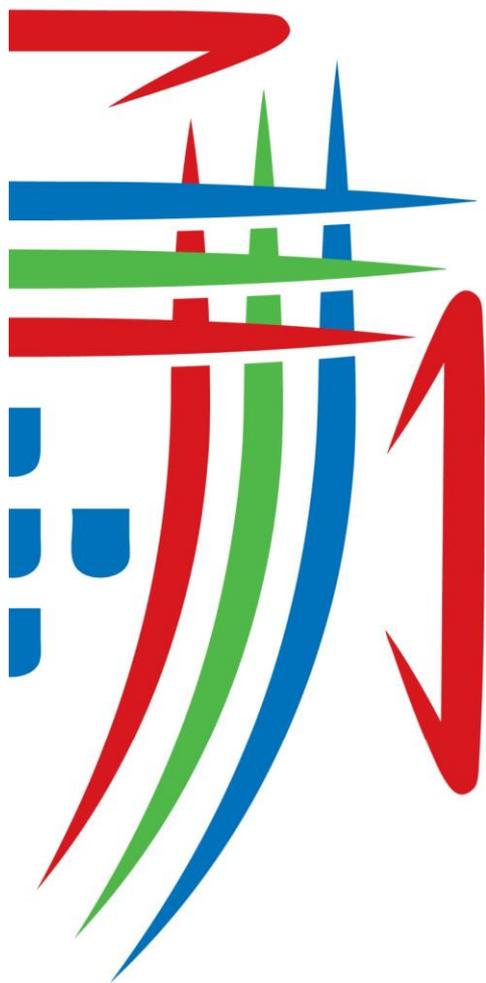
**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Triplo Salto
Setúbal 2022



O Atletismo no Desporto Escolar Iniciação ao Treino Desportivo

Triplo Salto

Setúbal 2022



Modelo Técnico



Corrida de Balanço

“Pé Coxinho” – “Hop”

“Passada Saltada”– “Step”



“Passada Saltada”– “Step”

Salto para a Areia – “Jump”

“Queda”



1º Salto - “Pé Coxinho” ou “Hop”



- Apoio com o pé todo ao mesmo tempo;
- “Passar” pela tábua de chamada – ângulo de saída mais reduzido
- ;Durante a chamada, o movimento ativo das pernas é acelerado e ampliado;
- A coxa da perna livre avança rapidamente até uma posição horizontal, e extensão ativa de todas as articulações da perna de chamada;
- O tronco mantém-se vertical, com a cabeça levantada e o olhar em frente;
- Os braços ajudam de forma rápida e coordenada com as pernas;
- No voo, o movimento de corrida prolonga-se dando uma passada no ar.



“Step” - Salto de um pé para o outro



- O pé apoia totalmente;
- Manter o corpo rígido e equilibrado;
- Acelerar o movimento de cruzamento das pernas durante o apoio;
- Os braços ajudam de forma ativa e coordenada;
- Manter a posição final da chamada, com o joelho fletido à frente do corpo e a perna que fez o salto descontraída atrás;
- O tronco deve manter-se próximo da vertical durante o voo, preparando o último salto (“jump”);



“Jump” - Salto para a caixa



“Queda”

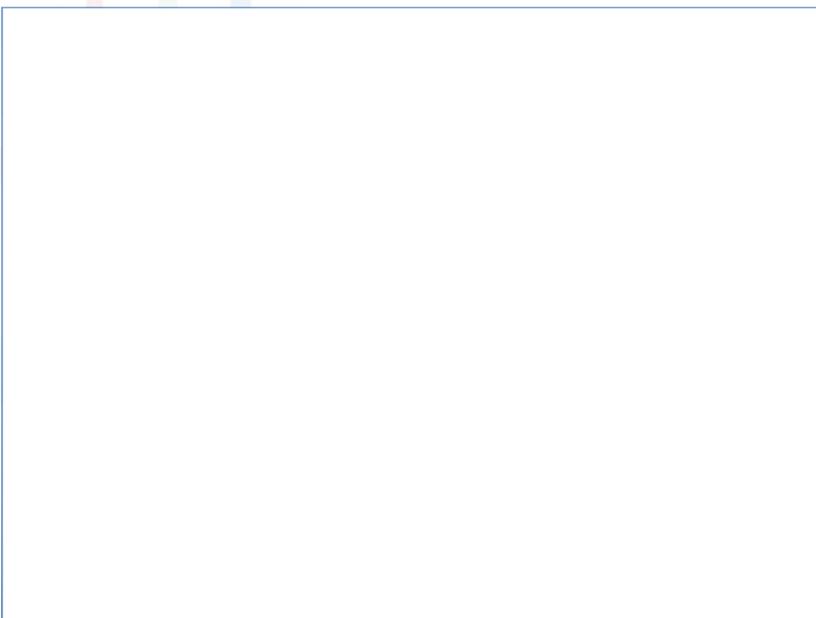


- O último salto é realizado com a outra perna, de forma semelhante à descrita no salto em comprimento;

- Tem características idênticas às do salto em comprimento.



Triplo Salto



Objetivos dos Programas Nacionais

8º Ano

- Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

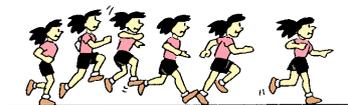
9º Ano

- Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

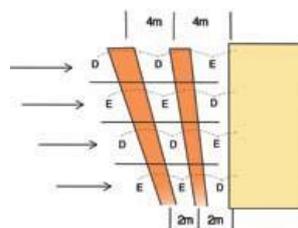


Sequência de Ensino do Triplo Salto

1 Sequência dos Saltos

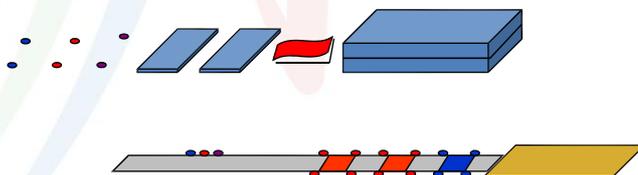


2 Triplo Salto com 2 a 6 passadas de balanço

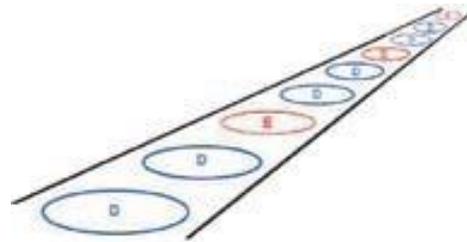
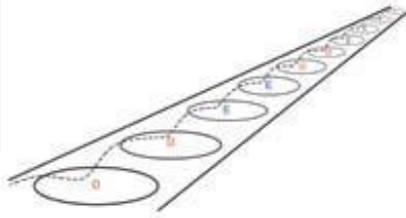
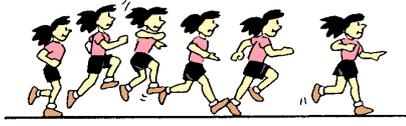


3

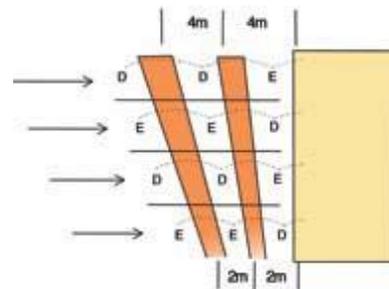
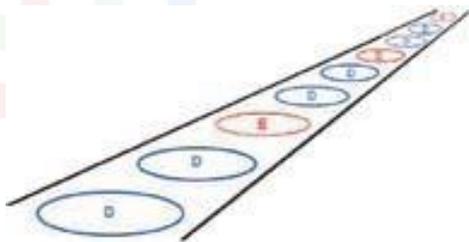
Triplo Salto com 6 a 10 passadas de balanço



1. Sequência dos Saltos



2. Triplo Salto com 2 a 6 passadas de balanço



3. Triplo Salto com 6 a 10 passadas de balanço

