

IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO	
Ação de Formação	“Atletismo no Desporto Escolar - iniciação ao treino desportivo”
Formador	João Ribeiro
Local	Escola Secundária D. João II e Pista Municipal de Atletismo de Setúbal
Duração	Curso de formação - 25 h (11 de julho 2022 a 15 de julho 2022)
Formanda	Magda Carlos Canha Cabeça Cunha - Agrupamento de Escolas Paulo da Gama

Plano de Aula - SALTO EM COMPRIMENTO

1. CONTEXTUALIZAÇÃO
<p>A docente pretende desenvolver competências nos alunos no Atletismo na especialidade de Salto em Comprimento.</p> <p>Destina-se a um grupo de alunos do 3º ciclo com prática anterior de atletismo unicamente na Educação Física e participação em núcleo recente do Desporto Escolar.</p> <p>Tempo: 100 min</p>
2. PRESSUPOSTOS CONSIDERADOS NA ELABORAÇÃO DE PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS:
<ul style="list-style-type: none"> • Lúdico -> Exigente • Geral -> Especifico • Simples -> Complexo • Do coletivo -> mais Individual

3. ESTRUTURA DA AULA/ORIENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

Tarefa A: Multisaltos - saltos diversos com corda

- Individualmente ou em grupos de 2 frente a frente;
- Cada aluno realiza diversos saltos à corda (primeiro em regime livre e depois saltos orientados/prescritos);
- Salto com diversos e diferentes tipos de apoios, coordenados e encadeados com outras ações;
- Salta 1' ou em função do aluno e descansa ativamente. Repete 5x ou em função do grupo.

Ex.1



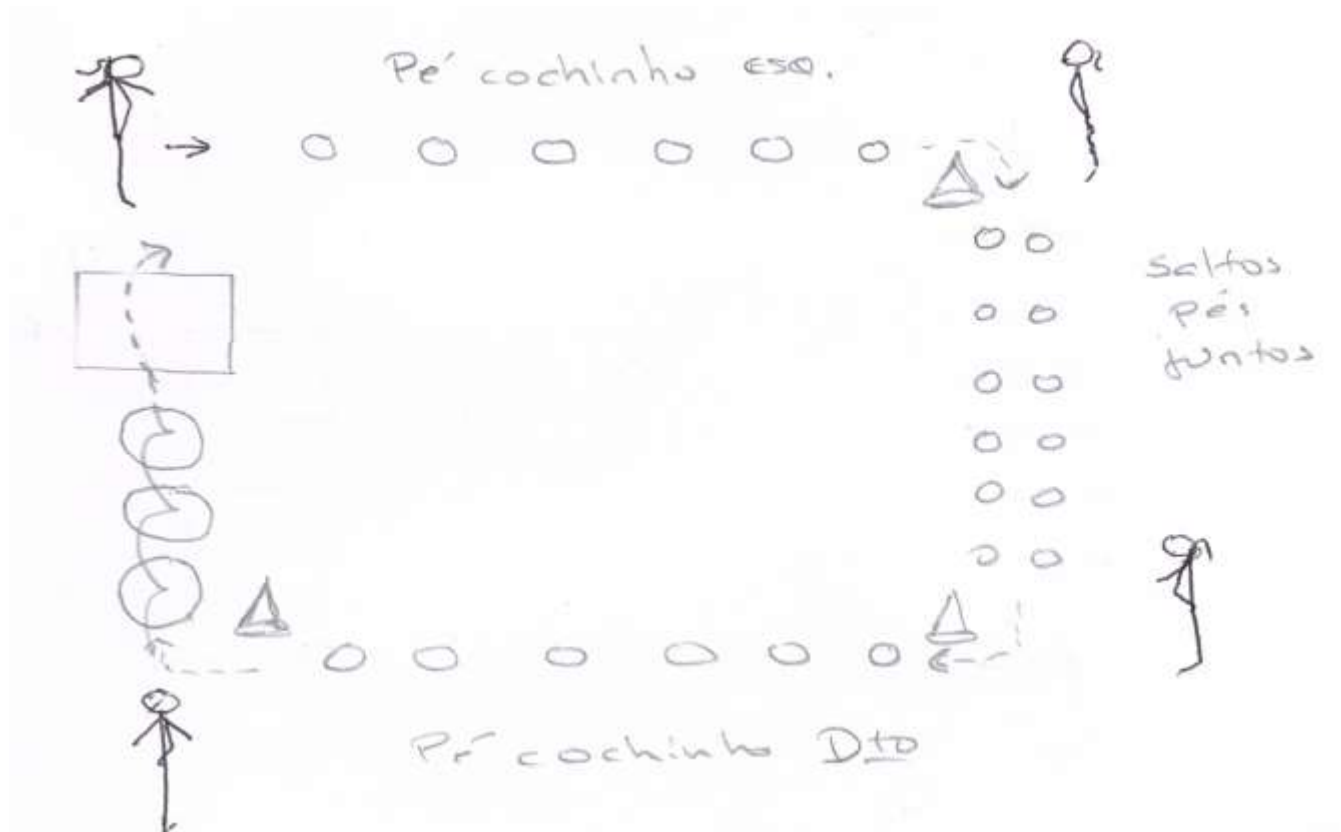
Ex.3



Ex.2

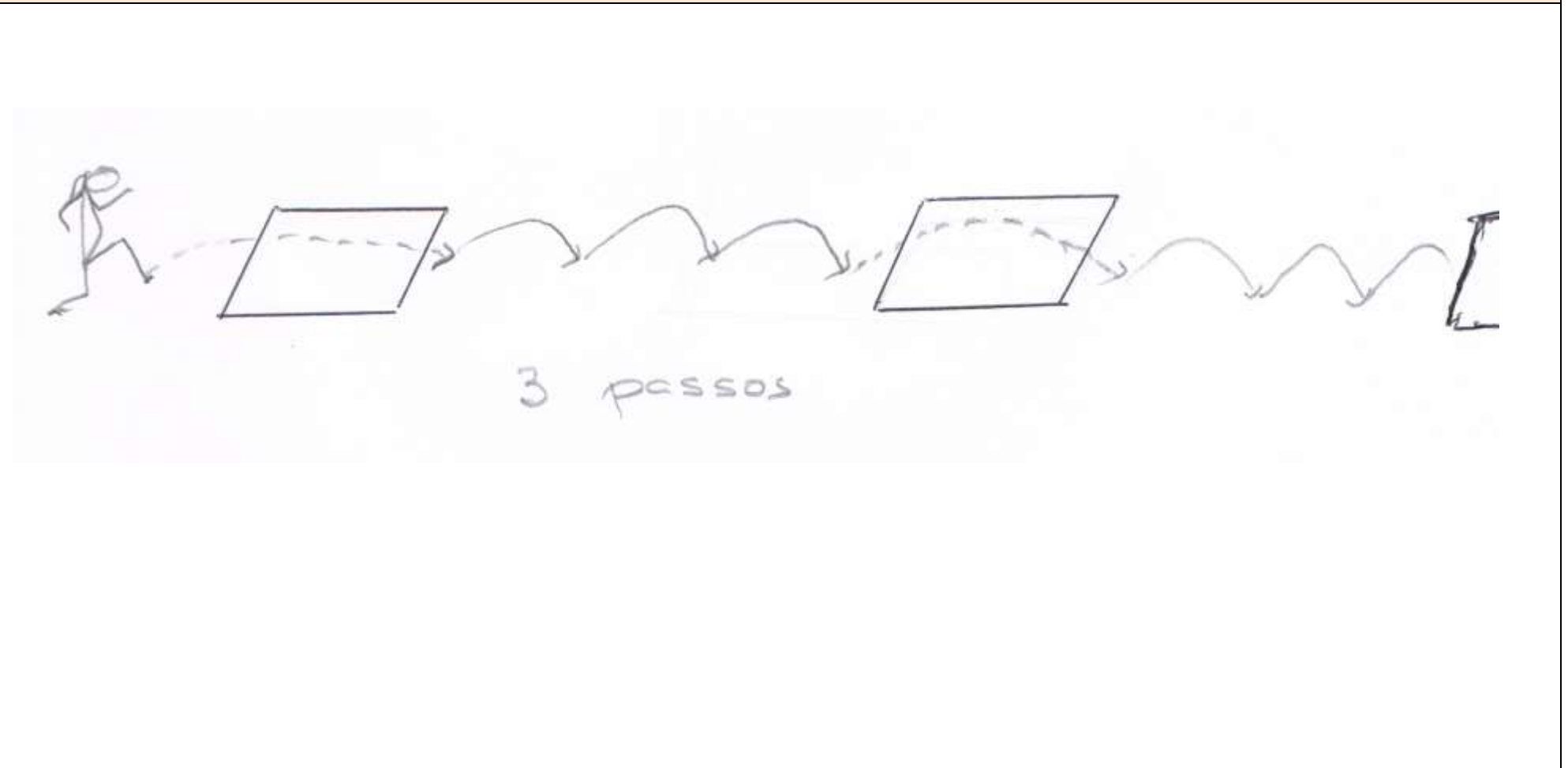
Tarefa B: Circuito de multisaltos

- Individualmente ou em grupos de nível
- Cada aluno realiza o circuito 2x ou em função do grupo, procurando não ser ultrapassado pelo aluno que vem atrás
- Salto com diversos e diferentes tipos de apoios (pé esquerdo, pé direito, pés juntos, pé alternado, salto obstáculo)
- Introduzir progressivamente orientações técnicas sobre a eficácia do saltos
- Repete 5x ou em função do grupo



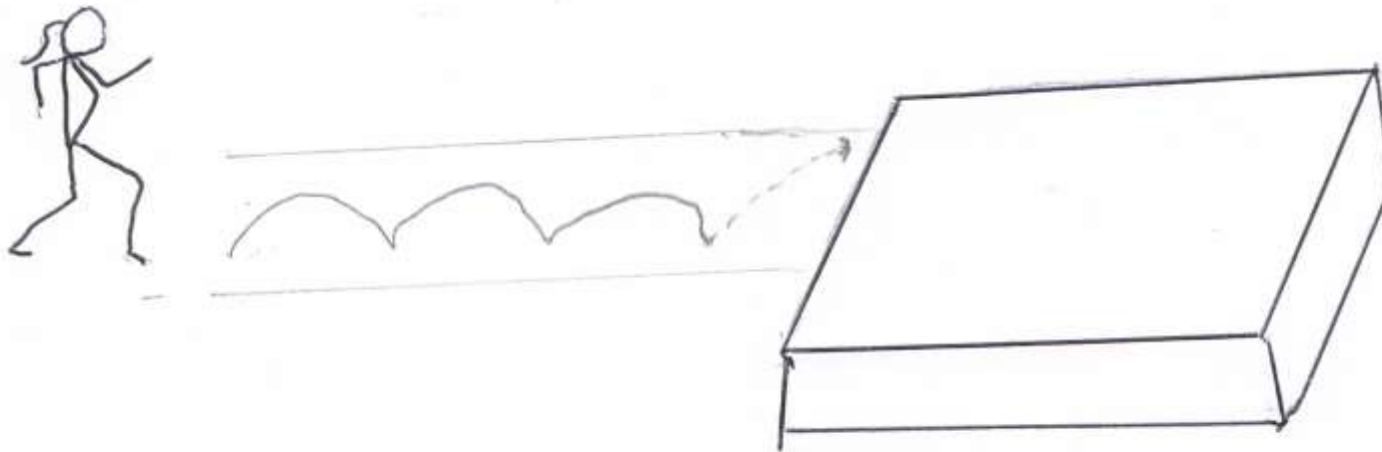
Tarefa C: Corrida e salto de obstáculo

- Individualmente ou em grupos de nível (ex. 2 grupos para 2 percursos)
- Cada aluno realiza o percurso e volta ao seu início em corrida lenta
- Pequena corrida de balanço e transposição horizontal de 3 ou mais obstáculos
- Largura do obstáculo ajustável (ex. marcas, colchões, ...), dar 3 passos entre obstáculos.
- Repete 5x ou em função do grupo



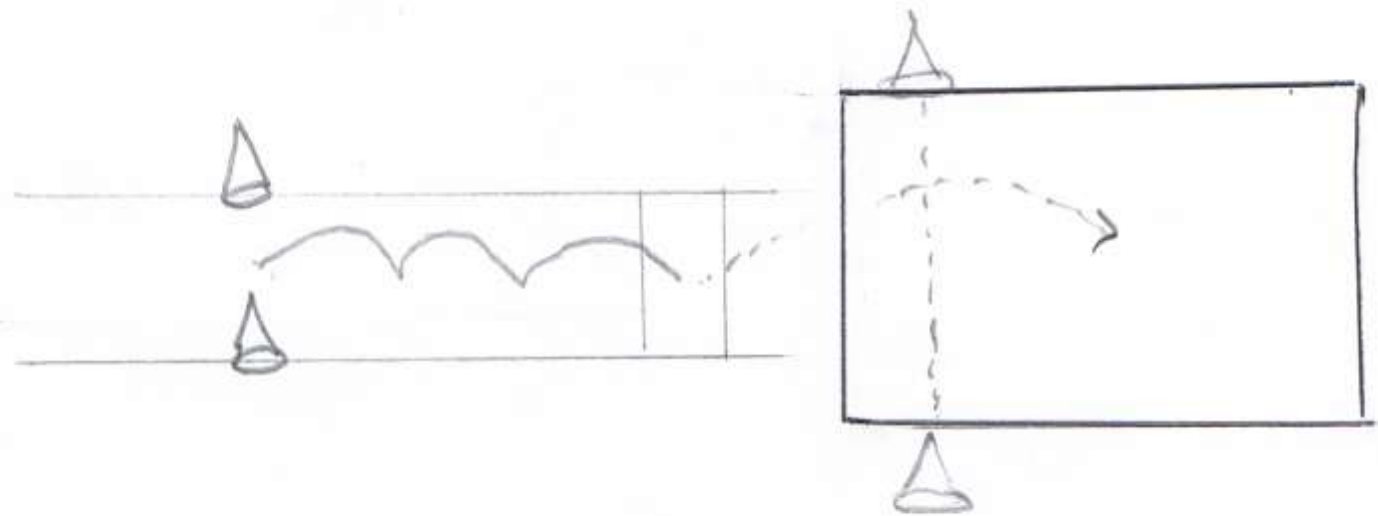
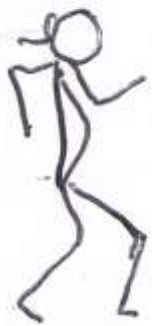
Tarefa D: Saltar com queda em afundo para plano superior

- Individualmente ou em grupos de nível (ex. 2 grupos para colchões)
- Cada aluno realiza 4 passos de corrida, chamada (verticalizar) e queda em posição de afundo. Regressa ao início em corrida lenta
- Repete 10x ou em função do grupo



Tarefa E: Corrida e salto sobre elástico

- Individualmente ou em grupos de nível (ex. 2 grupos para corredores de salto)
- Cada aluno realiza a 4 a 6 passos de corrida, chamada (horizontalizar) a cerca de 1,5mt, ou em função do grupo, do elástico colocado a aproximadamente 40 cm altura, e transpõe o elástico, rececionando a 2 pés com amortecimento.
- Repete 10x ou em função do grupo



Tarefa F: Salto em comprimento para caixa de areia



GRELHA DE OBSERVAÇÃO

DATA:

TREINO Nº

SALTO EM COMPRIMENTO

Nº	ALUNO	CORRIDA DE BALANÇO			CHAMADA	VOO			QUEDA	FLUIDEZ DO SALTO
		Apoios dinâmicos	Aceleração progressiva	Ajustamento postural	Apoio de todo o pé	Elevação da coxa da perna livre	Junção da perna de chamada à perna livre	Fecho do tronco sobre as pernas	Pês paralelos e pelos calcânhares	

Simbologia: + realiza / ± realiza às vezes/ - não realiza

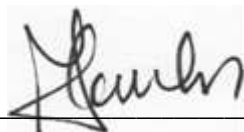
4. ACOMPANHAMENTO DA PRESTAÇÃO DOS ALUNOS

A professora durante todo o treino promoverá o diálogo com os alunos. Explicará, orientará e organizará com os alunos as tarefas que estes terão de desenvolver. Fornecerá ciclos de feedbacks orientados nomeadamente prescritivos, auditivo-visuais e correções posturais, para que os alunos realizem com sucesso as tarefas solicitadas. Fará sinais gestuais, orais e expressivos para manter os alunos atentos e orientados e proporá aos alunos situações de aprendizagem adequados ao seu nível, realizando os ajustes necessários consoante a prestação global do aluno. Diferenciará as tarefas com o objetivo da conclusão da mesma.

5. FORMAS DE PARTICIPAÇÃO E ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS

De forma a estimular a participação e envolvimento dos alunos será dado constantemente reforço positivo aos alunos, utilizará uma linguagem acessível para manter a atenção e o foco nas tarefas a realizar. Durante o treino, apesar de as tarefas obedecerem a uma sequência e dinâmica própria, serão sempre diversificadas e progressivas. Será dado tempo suficiente e necessário para os alunos poderem completar as tarefas, cabendo ao professor fazer as repetições dos exercícios sempre ache necessário, de modo a consolidar a matéria a aprender.

A formanda



Magda Cunha

18 de julho de 2022