

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Conteúdo	- Salto em altura
Objetivo	Contextualizar a ação de salto para cima e para a frente, efetuando a chamada no local correto e com o pé certo.

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	6`	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
Describe: Turma colocada em xadrez:			
- Saltar a corda com os 2 pés juntos – 10 x			
- Saltar à corda ao pé-coxinho (direito) – 5x			
- Saltar à corda ao pé-coxinho (esquerdo) – 5x			
- Colocar a corda no pé (terço anterior) e puxa a perna para cima esticada – 10x para cada perna.			
- A pares, saltar a pés juntos e apontar a ponta dos pés para o colega (“isto é para ti”) – 10x			
- Saltar e rececionar com o mesmo pé – 5x			
- Em situação de corrida, salta a 1 pé tentando tocar um objeto alto – 5x.			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?			
1- Receção em pé sobre a perna livre			
2- Manter o equilíbrio dinâmico.			

Parte Principal (Indique uma sequência de exercícios de aprendizagem)

Exercício (breve descrição se necessário) (indica 1 ou 2 elementos críticos)	Organização da Turma	Tempo Previsto
→ 2 pinos colocados em frente ao colchão de queda, a 3 passos aproximadamente, com cerca de 50 cm de distância entre eles: . os alunos colocam-se entre os pinos, a partir de uma pequena corrida, de frente para o colchão de queda, saltam para cima do colchão a um pé, efetuando uma chamada com um pé e junto ao início do colchão – 6 a 8x (a cada aluno). Não se trabalha com a fasquia. *Os alunos começam a compreender qual é o pé/perna/lado que têm mais facilidade em se colocarem. *Tomada consciência do pé de chamada/perna de impulsão/lado vamos progredir. *Este exercício permite dizer aos alunos que quem tem mais jeito para fazer a impulsão com a perna direita, vai para o lado esquerdo e vice-versa. *Explica-se que a perna livre fica sempre do lado do colchão, ou o pé de chamada fica sempre afastado do colchão.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input checked="" type="checkbox"/>	10`

<p>→ Colocar 1 pino em cada lateral, aproximadamente, a 3 passos do colchão de queda e 2 pinos junto do colchão de queda, afastados ligeiramente, de cores diferentes, por exemplo. O exercício é feito em diagonal, ainda não curvam. Este exercício vai permitir que os alunos percebam em que zona vão fazer a chamada.</p> <p>*Os alunos colocam-se em fila, ao pé do pino, do lado que definiram e trabalham sempre desse lado.</p> <p>*O professor explica que os alunos da direita têm de fazer a tentativa no pino mais perto (por exemplo: no pino azul e os alunos da esquerda no pino branco). O aluno não pode passar para lá do pino definido.</p> <p>*O professor deve reforçar sempre que o aluno deve sair do colchão sempre pelo lado contrário ao salto - 6 a 8x (a cada aluno).</p> <p>Observar se a bacia e os ombros estão alinhados.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Outro <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>12´</p>
<p>→ Fazer 1 corredor de cada lado com pinos, em linha reta, a cerca de 4 passos do colchão de queda e os alunos realizam o salto efetuando a chamada no local correto e com o pé certo.</p> <p>Observar se a impulsão na zona de chamada (junto ao 1º poste) é com o pé certo.</p>	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	<p>12´</p>

Parte Principal (caso pretenda incluir outra matéria)

Exercício (breve descrição se necessário)	Organização da Turma	Tempo Previsto
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	
	<p>Estações <input type="radio"/></p> <p>Grupos <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>	

Retorno à Calma

<p>Duração (tempo aproximado)</p>	<p>5´</p>	<p>Organização</p>	<p>Todos em Simultâneo <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Circuito <input type="radio"/></p> <p>Outro <input type="radio"/></p>
<p>Descreve:</p> <p>Objetivo: Alongar os músculos gémeos.</p> <p>Modo de execução:</p> <p>Pernas afastadas à largura dos ombros. Para alongar os músculos do lado direito, dobrar a perna</p>			

esquerda e recuar a perna direita para trás, calcanhar apoiado no solo e perna completamente esticada. O pé da perna direita tem de estar virado para a frente.

Pode realizar-se este exercício contra uma parede (apoiar as mãos à altura dos ombros) ou sem apoio, colocando as mãos sobre a perna da frente que se encontra em flexão.

Alongamento dos músculos da região anterior da coxa e bacia.

Objetivo: Alongar os músculos quadricípites e os flexores da anca.

Modo de execução:

Para alongar os músculos do lado direito, dobrar o joelho da perna direita, agarrar o tornozelo direito com a mão direita e puxar o pé. A perna esquerda pode estar semi-fletida para proteção da zona lombar. O tronco deve estar direito sem inclinação. Pode realizar-se o exercício com apoio de um colega, de uma parede ou sem apoio.

Alongamento dos músculos da região posterior do braço e zona superior das costas.

Objetivo: Alongar o tricépites braquial e o grande dorsal.

Modo de execução:

Em pé com as pernas afastadas à largura dos ombros e joelhos semi-fletidos e com os pés virados para a frente. Para alongar os músculos do lado direito, levantar o braço direito sobre o ombro e colocar a sua mão direita no meio das costas (entre as omoplatas). A mão esquerda ajuda ao alongamento, empurrando suavemente o cotovelo para trás da cabeça e para baixo. Este exercício também pode ser realizado sentado.

Alongamento da região posterior do braço, ombro e parte superior das costas.

Objetivo: Alongar o deltoide posterior.

Modo de execução:

Em pé com as pernas afastadas à largura dos ombros e joelhos semi-fletidos e com os pés virados para a frente. Para alongar os músculos do lado direito, agarrar o cotovelo direito com a sua mão esquerda e puxar lentamente o braço direito ao longo do peito.

Notas Explicativas (utilize este espaço para indicar o que entender pertinente, para a explicitação do plano de aula)

No início da aula explicar o conteúdo e o objetivo da aula.

No aquecimento utilizando multisaltos para uma coordenação geral.

Elaborei este Plano de Aula para iniciação ao salto em altura, para a técnica de tesoura. Os alunos farão várias tentativas, sem saltar, e apenas com balanço de 4 passos. No início, trabalhar em linhas retas e oblíquas, com poucos passos e não introduzi a fasquia. Com os exercícios apresentados, trabalhar/ dar ênfase à impulsão e não à queda. Na técnica de tesoura o aluno tem de cair sempre de pé.

Pretendo que os alunos fiquem cientes da ação de saltar para cima (salto vertical), fazer a chamada no local correto e utilizar o pé correto.

As progressões para o salto em altura serão trabalhadas em outras aulas: trabalho em curva, colocando pequenas barreiras em linha curva, fazer exercícios, mas em linhas curvas – fazendo um círculo com pinos – numa fase inicial, o círculo deve estar mais aberto, o aluno corre, encontra o pino salta, corre, encontra o pino salta, chega perto do tapete e salta.

Para progredirmos para o salto *Fosbury*, é necessário insistir no treino da corrida em círculo.

Numa linha curva o aluno faz cruzado, com o corpo sempre para o lado da curva.

Para iniciar a fase aérea da técnica *Fosbury*, o aluno coloca-se em cima do colchão, braços cruzados e deixa cair o corpo em prancha. Feedback aos alunos: apertar os glúteos, contrai os abdominais e cair com as costas, deve fazer um ligeiro arqueamento. É necessário que os alunos tenha à vontade para fazer este exercício, pois só assim conseguirão fazer bem a técnica.