

TRABALHO SEMANA NACIONAL FORMAÇÃO ATLETISMO

PLANO DE AULA

MATÉRIA: Salto em Altura Fosbury Flop

Plano de Aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos	Tempo	Observações
Apresentação do Salto em altura	Regulamento básico Regras de segurança Fases do salto	Breve apresentação da disciplina	3´	Conversa breve
Aquecimento	Aquecimento geral dinâmico e mobilização articular	Preparação para actividade	5´	Movimentos gerais
Exercício 1	Salta pequenos obstáculos /barreiras	Impulsão Unipedal e verticalização	4´	Realizando impulsões a um pé
Exercício 2	Salta barreiras no sentido diagonal, acabando com salto de tesoura no colchão	Impulsão Unipedal e verticalização	5´	Realizando a técnica de tesoura, a duas colunas
Exercício 3	Salta elástico colocado nos postes	Aprendizagem da técnica tesoura	10´	Realizando a técnica de tesoura
Exercício 4/5	Aprende a queda dorsal no colchão/realiza impulsão unipedal e roda Joelho no ar	Aprendizagem Queda e Verticalização	5´	Colchão / Solo
Exercício 6	Realiza impulsão unipedal e roda Joelho no ar	Aprendizagem da Verticalização e Fosbury Flop	3´	Corrida em J (aprendizagem da corrida em curva e verticalização)
Exercício 7	Apos corrida em J, realiza impulsão unipedal e efectua o Fosbury Flop	Aprendizagem do Fosbury Flop	12´	Em frente ao colchão
Exercício 8	Conversa Final	Retorno à Calma	3´	Breve conversa

Recursos Materiais:	Duração	Ano de Escolaridade	Nº de alunos
Colchões de queda, postes de salto em altura, elástico, cones, mini barreiras	50 minutos	7º	25