










NOME: Teresa Leonor Nunes Belard Silvano




AVALIAÇÃO – PLANO DE AULA - ATLETISMO

| Conteúdo | Corrida de Barreiras - Iniciação |
|-----------|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none">- “Continuação” dos exercícios para desenvolver a frequência da passada de corrida, já trabalhados na Velocidade (corrida plana);- Ultrapassagem de obstáculos (baixos, progressivamente mais altos) mantendo sempre o alinhamento do corpo - cabeça/tronco/pernas/pés (sempre debaixo da bacia, sola virada para o solo) e a frequência da passada de corrida;- Progressivamente aumentar a velocidade das passadas de corrida;- Introdução da corrida de balanço e passadas entre “barreiras”. <p>NOTA: os objetivos a alcançar são individuais, a meta não é comum a todos.</p> |

| Duração (tempo aproximado) | Material a utilizar: Cordas, sinalizadores, mini-barreiras de 2 alturas |  | Tempo Previsto |
|---|---|---|----------------|
| 50 min. | | | |
| Descrição da atividade inicial: Ativação articular e muscular - alunos em círculo (professor corrige melhor), depois da explicação do tema da aula, exercícios com corda, isométricos, exercícios de domínio do corpo e apoios, manutenção do equilíbrio, manutenção da flexão do pé quando a corda passa. Exemplos: | | | 8' |
|  | | | |

| Exercício (breve descrição se necessário) (indica 1 ou 2 elementos críticos) | Organização da Turma | Tempo Previsto |
|---|--|----------------|
|  <p>Linhas com distancia dos sinalizadores de 2 e 3 pés, aumentando progressivamente 1/4 e 1/3 de pé até um total de 16? Corrida contínua dentro de cada uma das 3 pistas em “vai-vem”.</p>  <p>Corrida com elevação dos joelhos, com manutenção do alinhamento do corpo, progressivo aumento da frequência das passadas de corrida em cada realização. Cada aluno já está ajustado à “sua” distância dos sinalizadores, podendo progredir para outra linha, caso queira (e caso conseguia respeitar os elementos críticos).</p> | Vagas <input checked="" type="checkbox"/> Circuito <input type="checkbox"/> Grupos <input type="checkbox"/> Outro <input checked="" type="checkbox"/> | 15' |
|  <p>Saltos à corda: apoios alternados, parado e em movimentação, manutenção da flexão dos pés, apoios mais com a parte anterior do pé, “libertando” o calcanhar.</p> | Vagas <input checked="" type="checkbox"/> Circuito <input type="checkbox"/> Grupos <input type="checkbox"/> Em simultâneo <input checked="" type="checkbox"/> | |
|  <p>1 linha com obst. baixos. Corrida lateral com elevação dos joelhos, 2 apoios entre obstáculo com corda frente ao peito e acima da cabeça: Manter o alinhamento da cabeça, linha de ombros e da bacia; correr sem torção do corpo; todo o corpo sempre “virado” para a frente.</p>  | Vagas <input checked="" type="checkbox"/> Circuito <input type="checkbox"/> Grupos <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/> | |

Nota: Este plano de aula deve ser elaborado considerando uma aula com 45 minutos de tempo útil de aula, efectivo.

| Exercício (breve descrição se necessário) (indica 1 ou 2 elementos críticos) | Organização da Turma | Tempo Previsto |
|---|---|----------------|
|  <p>Linhas com 2 sinalizadores de início (2 passadas de corrida), cada sinalizador com uma mini-barreira, para recuperação da perna livre: Corrida com apoios rápidos entre barreiras, Manter corpo alinhado, “esconder” o pé debaixo da bacia, Manter o ritmo e passada de corrida até final do percurso (16 barreiras?). Manutenção de linhas alternativas.</p> | Vagas X Circuito ○ Grupos ○ Outro ○ | 8' |
|  <p>Linhas com 2 sinalizadores iniciais em cada linha; mini-barreiras e barreiras mais altas alternadas: Corrida com apoios rápidos entre barreiras, Manter corpo alinhado, “esconder” o pé debaixo da bacia. Manutenção de linhas alternativas.</p> | Vagas X Circuito ○ Grupos ○ Outro ○ | |
|  <p>Linhas com 2 sinalizadores iniciais + 1 sinalizador entre barreiras. Apoios rápidos entre cada obstáculo, frequência de 2 apoios de corrida entre cada um, mantendo a perna livre e de impulsão. Manutenção de linhas alternativas.</p> | Vagas X Circuito ○ Grupos ○ Outro ○ | 10' |
| <p>Linhas com 7 sinalizadores até à 1ª “barreira”(6 passadas de corrida), 3 sinalizadores entre barreiras 4 apoios/3 passadas entre barreiras: introdução da corrida de balanço, frequência da passada de corrida entre as barreiras, tentando manter a velocidade até ao final do percurso (máximo 4 barreiras).</p>  <p>Manutenção de linhas alternativas.</p> | Vagas X Circuito ○ Grupos ○ Outro ○ | |

| Parte final da aula: | Organização | Alunos frente ao professor |
|---|-------------|----------------------------|
| <p>Descreve:</p> <p>Diálogo sobre o trabalho realizado na aula, objetivos conseguidos e não conseguidos, informação do objetivo final dos exercícios realizados.</p> | | |

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

Escolhi a modalidade da corrida de barreiras porque sempre foi a minha especialidade preferida, excluindo as estafetas . Na minha experiência profissional, tenho sempre um pouco de dificuldade em manter a motivação e empenho de **todos** os alunos, principalmente quando me aproximo do final do tempo para a sua abordagem (deveria acontecer o inverso). A diversidade dos exercícios mostrados na ação (mesmo SEM utilizar BARREIRAS propriamente ditas) alargou-me horizontes, mostrou-me /relembrou-me metodologias, motivantes tanto na sua execução tanto para quem apenas observa.

Esta aula foi pensada para alunos do Ensino Secundário.

Nota: Este plano de aula deve ser elaborado considerando uma aula com 45 minutos de tempo útil de aula, efetivo.