

Ação de formação: ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR - INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



Plano de aula

Formador: João Manuel Monteiro Ribeiro
Formanda: Liliana Patrícia Mota do Rosário Silva

PLANO DE AULA

Educação Física

Escalão: Infantil

Unidade didática: atletismo

hora: 14:30h

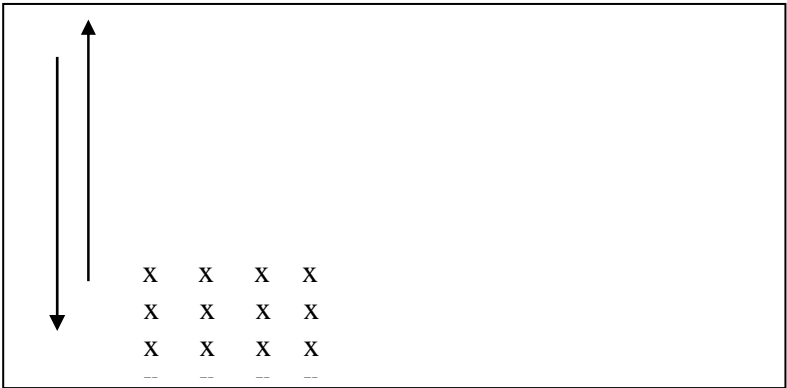
Aula/Treino DE n.º
local: espaço pavilhão 40x20

duração: 90 min

Professora: Liliana Silva

Objetivo: pretende-se que no final os alunos conheçam e realizem, as destrezas “elementares” apresentadas na modalidade, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.

Material: cordas, bolas de voleibol, bolas medicinais 1kg/2kg e cones

Sequência das tarefas (conteúdo)	Situações de aprendizagem
<p>Parte Inicial (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificação das presenças • Instrução inicial, funcionamento da aula • Mobilização geral (aquecimento) <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar um clima positivo para a aula; - Preparar o organismo para o esforço; - Evitar as lesões musculares; - Solicitar a concentração do aluno para a aprendizagem dos exercícios analíticos (multilançamentos). 	<p>Alunos apresentam-se ordenadamente no local indicado pela professora. Ouvem as indicações da professora, como a aula se vai desenrolar</p> <pre> xxxxxx xxxxxx P </pre> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No lugar os alunos realizam os exercícios apresentados pela professora ao longo do espaço pavilhão: Mobilização das articulações (pescoço, ombros, ancas, joelhos e tornozelos com a ajuda de uma corda). ➤ Exercícios dinâmicos: corrida lenta, calcanhares aos glúteos, deslocamentos laterais, skipping alto, saltitares, saltos a pé coxinho, saltos a pé juntos, deslocamentos cruzados à frente e à retaguarda, circundução dos braços para a frente e retaguarda, etc. <div data-bbox="679 1397 1469 1783" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  <pre> X X X X X X X X X X X X - - - - </pre> </div>
<p>Parte Principal ou Fundamental (65 min)</p> <p>Realização dos exercícios da atividade física e desportiva, atletismo na disciplina de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos afastados uns dos outros ocupam metade do espaço pavilhão, aos pares frente a frente.

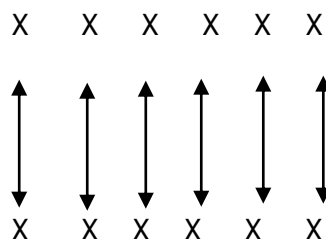
lançamento do peso.

Formação de dois grupos de 6 alunos

- Lançamentos -exercícios fundamentais para o desenvolvimento da capacidade de lançar

Exercícios analíticos:

Lançamento Frontal



Exercício 1 - Lançamento Frontal: lançar o mais longe possível

Descrição:

- Costas direitas;
- Pernas fletidas +- a 90°;
- Bola ao nível do joelho;
- Olhar na direção do movimento/bola.

Movimentação:

- Extensão completa das pernas seguida da ação dos braços, arremessando a bola para a frente e para cima.

Lançamento Dorsal

Exercício 2 - Lançamento Dorsal (de costas para o colega)

Descrição:

- Costas direitas;
- Pernas fletidas +- a 90°;
- Bola apoiada pelas duas mãos ao nível dos joelhos.

Movimentação:

- Extensão completa das pernas seguida da ação dos braços, arremessando a bola para trás, de baixo para cima.

Lançamento do Peito

Exercício 3 - Lançamento do Peito

Descrição:

- Costas direitas;
- Pernas fletidas +- a 90°;
- Bola junto ao peito.

Movimentação:

- Extensão completa das pernas seguida da ação dos braços, arremessando a bola para a frente e para cima.

Lançamento de Ombro

Exercício 4 - Lançamento de Ombro

Descrição:

- Posição de lado em relação ao local para onde se vai lançar;
- Peso no corpo na perna direita se lança com a mão direita;
- Bola segura pelas as duas mãos junto ao peito.

Movimentação:

- Rodar o corpo na direção do setor de queda e lançar a bola apenas com uma mão (direita).

Lançamento com pés paralelos

(nível introdução)

Formas jogadas

Parte Final (10 min)

- Alongamentos (retorno à calma)
- A professora fará um pequeno balanço da aula
- *A professora orienta a recolha e arrumação do material*

Exercício 5 - Lançamento com pés paralelos

Descrição:

- Pés paralelos, pernas fletidas e tronco inclinado atrás;
- Braço esquerdo a apontar para o setor de queda (se for a mão direita a lançadora);
- Apoiar a bola na base do maxilar direito, mantendo o cotovelo alto sem ultrapassar a linha dos ombros;

Movimentação: arremessar o peso com a mão dominante após fazer a extensão das pernas.

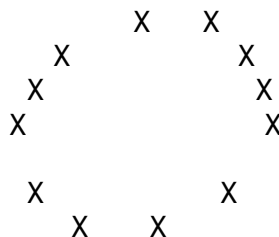
Crítérios de êxito:

- Utilizar as pernas e o tronco antes do braço;
- Terminar o lançamento com o braço lançador em extensão e com a palma da mão lançadora voltada para fora.

Posição final: costas direitas e pés em contacto com o solo.

Exercício 6 - cada aluno tem direito a um lançamento executado segundo o exercício 5. Existem três zonas de queda representadas no chão do pavilhão (cones). Ganha o aluno que lança para a zona mais longe do local de lançamento.

- Os alunos formam um círculo e realizam os alongamentos apresentados e demonstrados pela professora.



Através de perguntas a professora verifica se os alunos perceberam os objetivos da aula.

- Os alunos arrumam o material segundo as regras.

Nota: a professora tem em conta às normas de segurança durante as situações de lançamento; as bolas medicinais devem estar ajustadas aos alunos; o plano de aula é para ser repetido as vezes que forem necessárias.