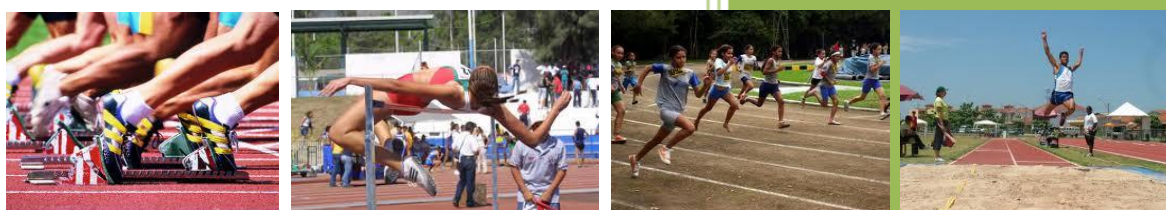


Atletismo

Educação Física - 9º B



Escola EB 2/3 Júlio Dinis

2011/2012

**Núcleo de Estágio de Educação
Física e Desporto
Sandra Barbosa**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
1-HISTÓRIA DO ATLETISMO	4
2- CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	5
2.1 HABILIDADES MOTORAS.....	6
2.1.1 CORRIDAS.....	6
2.1.2 SALTOS	9
2.1.3 LANÇAMENTOS	11
BIBLIOGRAFIA	12

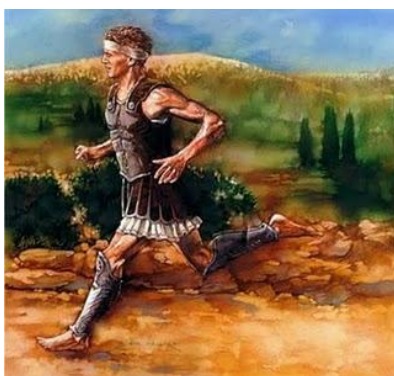
INTRODUÇÃO

Este documento foi realizado no sentido de te ajudar a perceber melhor o Atletismo, sendo um complemento à matéria dada nas aulas, pelo que facilitará também o teu estudo para o teste teórico.

Assim, surge no sentido de proporcionar e permitir aos alunos, o sucesso ao longo do processo de ensino-aprendizagem do atletismo. Do mesmo modo surge da necessidade de basear a atividade em objetivos precisos, para que a matéria seja transmitida aos alunos de uma forma sistematizada.

Pretende-se que no final os alunos cumpram os objetivos pretendidos para o bloco de Atletismo, e que se sintam motivados para a prática da modalidade.

1 - HISTÓRIA DO ATLETISMO



A sua origem remonta à própria origem do ser humano, que, por sobreviver corria, saltava e lançava. Podemos mesmo dizer por isso, que o Atletismo reúne necessidade, defesa ou até prazer, corria, saltava, lançava.

Depois, cada povo inventou e criou formas variadas e competitivas de corridas, de saltos e de lançamentos, quer como preparação para a guerra, quer para agradecimento aos deuses e como homenagem aos heróis desaparecidos.

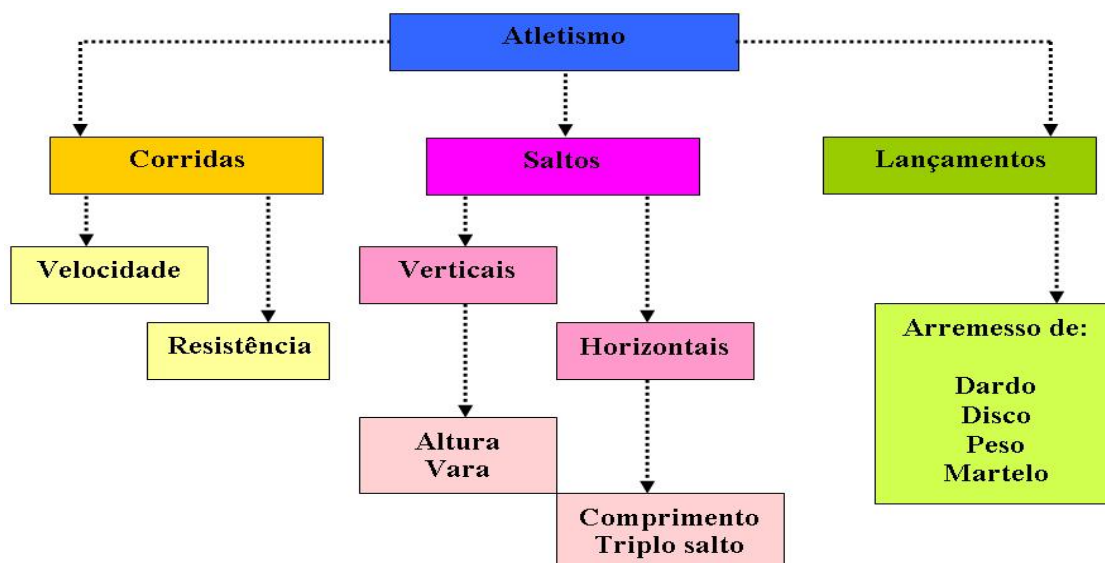
Na Grécia, nos primeiros Jogos Olímpicos, em 776 a.C. realizou-se a verdadeira primeira prova de Atletismo.

Em todos os Jogos Olímpicos, é sempre no Atletismo que se atingem os momentos “mais altos” e de maior impacto mediático. É talvez a modalidade desportiva onde o ideal olímpico corresponde perfeitamente aos objetivos da própria modalidade – *CITIUS, ALTIUS, FORTIUS* – **mais rápido, mais alto, mais forte**. De facto, o que se procura é chegar em primeiro, ser mais veloz, chegar mais alto e mais longe e ainda aguentar melhor as dificuldades das provas, ser mais forte.

A Federação Portuguesa de Atletismo foi fundada em 1921 e é membro da Federação Internacional de Atletismo (IAAF) e da Associação Europeia de Atletismo (AEA).

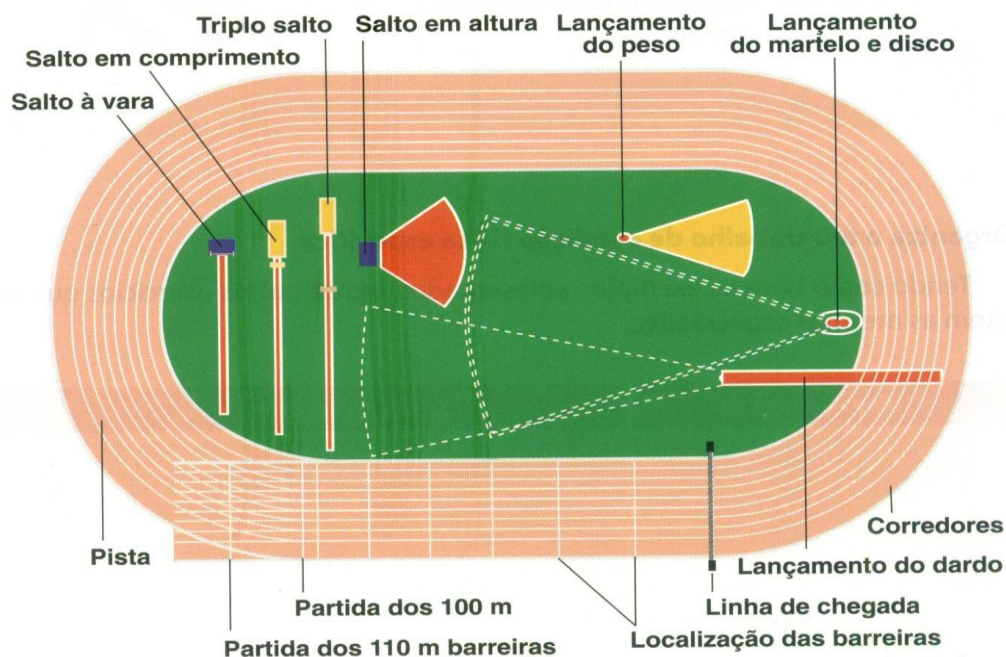
2 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O **atletismo** é um desporto constituído por 3 modalidades: **corridas, saltos e lançamentos**.



De modo geral, o atletismo é praticado em pista, com exceção de algumas corridas de longa distância, praticadas no campo (corta-mato), ou em vias públicas como a maratona (42km).

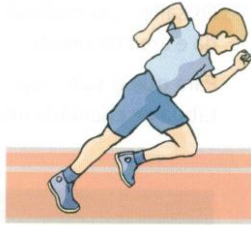
Pista de Atletismo



2.1 Habilidades Motoras

2.1.1 CORRIDAS

VELOCIDADE



São **provas de curta distância**, tendo como **objetivo percorrer a distância estabelecida no menor tempo possível**.

- Os atletas realizam a sua prova em pistas separadas;
- Partida é indicada com a voz de comando, (“aos seus lugares” e “pronto”) e um sinal sonoro (som de apito ou tiro);
- Em posição de partida, o atleta não pode tocar o terreno situado à frente da linha de partida;
- Os atletas só podem iniciar a corrida após o sinal de partida.

Corrida de velocidade:

Nesta prova, utiliza-se a partida de blocos, na medida em que permite ao atleta obter a maior velocidade no mínimo de tempo possível.


São utilizadas **3 vozes de partida**:

1. “Aos seus lugares”
2. “Prontos”
3. Sinal sonoro (partida)

Técnica da Partida

A corrida de velocidade, nas distâncias de 60 m, 80 m e de 100 m, é caracterizada pela curta duração e pela sua intensidade máxima, por isso, nesta atividade desportiva é importante **reagir rápido na partida, correr rápido e manter a velocidade da corrida**.

Com blocos de partida		
<p>“aos seus lugares”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pés colocados no bloco de partida; ● joelho da perna de trás, apoiado no solo; ● mãos apoiadas atrás da linha de partida; ● olhar para a linha de partida. 	<p>“prontos”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● deslocar o peso do corpo para a frente; ● elevar a bacia ; ● avançar ombros para a frente; ● calcanhares fazem pressão para trás. 	<p>sinal sonoro (partida)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● empurrar fortemente com a perna o bloco da frente; ● retirar as mãos do solo; ● arrancar com passadas rápidas e curtas; ● contactar no solo com a parte anterior do pé.

Sem blocos de partida		
Partida alta		
<p>“aos seus lugares”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● afastar os pés: pé de chamada junto à linha e outro pé ligeiramente afastado para trás. 	<p>“prontos”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● inclinar o tronco ligeiramente à frente; ● braços fletidos em oposição às pernas; ● pernas ligeiramente fletidas; ● distribuir o peso do corpo pelos 2 pés; ● pé atrás apoiado pela parte anterior apenas. 	<p>sinal sonoro (partida)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sair rápido; ● coordenar o movimento dos braços com o movimento das pernas; ● olhar em frente; ● contactar o solo com a parte anterior do pé, inicialmente. 
Partida baixa		
<p>“aos seus lugares”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● colocar os pés um à frente e outro atrás da linha de partida; ● colocar as mãos em contacto no solo atrás da linha de partida. 	<p>“prontos”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● apoiar no solo apenas a mão contrária ao pé de chamada no solo; ● elevar ligeiramente a bacia; ● avançar ombros para a frente; ● pés fazem pressão para trás. 	<p>sinal sonoro (partida)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sair rápido; ● coordenar o movimento dos braços com o movimento das pernas; ● olhar em frente; ● contactar o solo com a parte anterior do pé, inicialmente. 

Aspetos importantes na execução:

Técnica de Corrida

- Correr com o tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Apoiar a parte anterior do pé;
- Oscilar os braços ao lado do corpo;
- Olhar em frente;
- Máxima aceleração;
- À chegada, deve continuar a utilizar-se a velocidade máxima da meta e, no momento da passagem da linha da meta, **inclinat o tronco à frente, projetando os braços para trás**, só depois abandonando progressivamente a corrida.

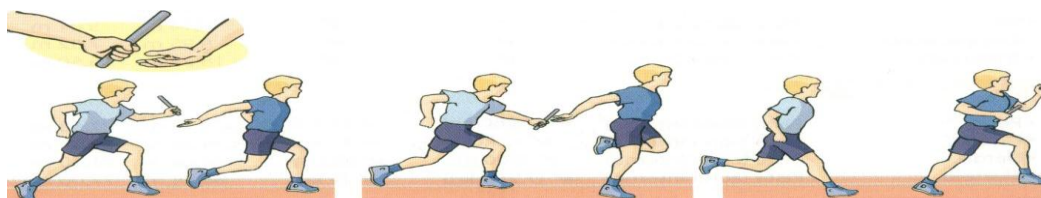


ESTAFETAS

Trata-se de uma prova de corrida por **equipas de 4 elementos**, em que cada equipa transporta um testemunho que, depois de percorrida determinada distância, deve ser entregue com segurança dentro da **zona de transmissão**.

A transmissão deve ser feita em segurança com a máxima velocidade possível.

De acordo com o programa de educação Física, vais realizar percursos de 4x60m, 4x80m, 4x100m.



Zona de balanço (aceleração) 10m Zona de transmissão 20 m

Técnicas de transmissão:



Técnica ascendente

Técnica ascendente: a transmissão do testemunho faz-se de baixo para cima, com extensão do membro superior à frente por parte do transmissor. O recetor estende o membro superior para trás com o dedo polegar separado dos restantes, apontados para o solo.

Técnica descendente: a transmissão do testemunho faz-se de cima para baixo, com extensão do membro superior à frente por parte do transmissor. O recetor estende o membro superior com palma da mão virada para cima.



Técnica descendente

Aspetos importantes na execução:

Transmissor

- Segurar com a mão direita na parte de trás do testemunho;
- Entregar na mão contrária ao seu companheiro;
- Procurar manter a velocidade no ato da entrega;
- Para o momento da transmissão, os alunos devem, previamente, combinar uma indicação verbal ("pega").

Recetor

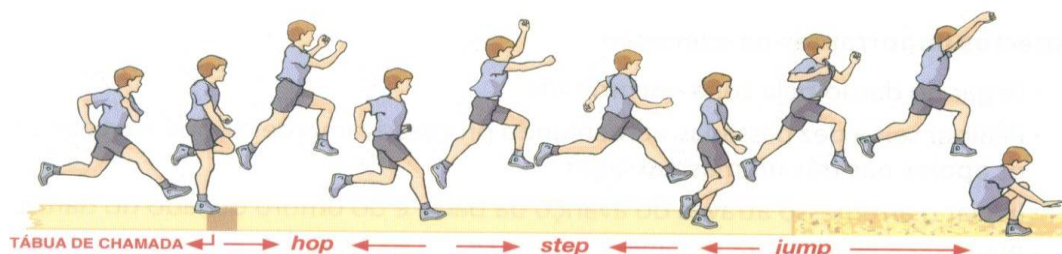
- Iniciar a corrida na máxima velocidade do lado correto da pista (se recebe com a mão esquerda deve correr do lado direito e vice-versa);
- Quem recebe, estende o braço bem atrás, palma virada para o chão e o polegar bem afastado dos restantes dedos – movimento do testemunho de baixo para cima (**Técnica Ascendente**);
- A transmissão também pode ser feita com a palma da mão virada para cima – movimento do testemunho de cima para baixo (**Técnica Descendente**);
- Receber sem olhar para trás;
- Recebe com a mão esquerda e troca-o de mão e continua a corrida.

2.1.2 SALTOS

Nesta disciplina, pretende-se ultrapassar, com segurança, as distâncias:

TRIPLO SALTO

Para realizar este salto é necessário teres em atenção as **fases seguintes**:



Corrida de balanço

- Fazer corrida de balanço, acelerando progressivamente até atingir a máxima velocidade;
- Tronco direito e olhar em frente.

Impulsão (Chamada)

- Apoiar fortemente a perna de impulsão na tábua de chamada (**esta perna fará os 2 primeiros saltos: Impulsão + Hop**).

Hop - 1º Salto (pé-coxinho)

- Elevar o joelho da perna livre para cima e para a frente;
- Realizar a extensão ativa das 3 articulações da perna de chamada (pé, joelho e anca);
- Apoiar a planta do pé no solo;
- Oscilação forte de braços e movimento circular da perna livre para ajudar o salto seguinte.

Step - Passada saltada (2º salto para o outro pé)

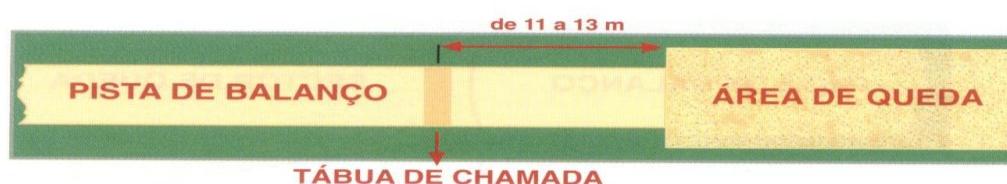
- Realizar a extensão ativa das 3 articulações da perna de chamada (pé, joelho e anca);
- Manter a velocidade horizontal;
- Tronco na vertical.

Jump – Salto

- Puxar os membros inferiores para a frente, com fecho do tronco sobre estes (posição engrupada);
- Equilibrar o corpo ou projetá-lo para a frente;
- Fazer a receção no solo sobre os 2 pés.

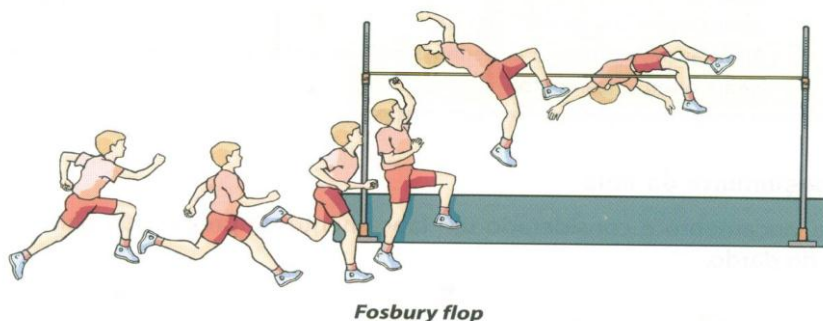
Queda (2 pés)

- A 2 pés na caixa de saltos, fletindo o tronco bem à frente.



SALTO EM ALTURA (Técnica Fosbury Flop)

Objetivo: É um salto vertical cujo objetivo é passar a fasquia, colocada o mais alto possível, sem a derrubar.



4 Fases: Corrida de balanço - Chamada (impulsão) - Transposição - Queda

Aspetos importantes na execução:

Corrida de balanço:

- Realizar 4 a 8 passadas em aceleração progressiva, sendo as últimas 3 a 5 em curva;
- Apoiar os pés pela parte anterior e manter os joelhos elevados;
- Durante a curva, aproveitar a força centrífuga e voltar-se de costas para a fasquia, numa velocidade controlada;
- Inclinar o tronco ligeiramente à retaguarda nas 2 a 3 últimas passadas.

Chamada:

- Fazer a chamada com o pé mais afastado do colchão, ligeiramente à frente do poste;
- Lançar a perna livre (do lado do colchão) fletida o mais alto possível;
- Realizar a chamada de forma enérgica com o apoio da planta do pé;
- Fazer o movimento de extensão completa das 3 articulações do membro inferior de apoio (pé, joelho e anca).

Transposição

- Projetar o corpo para cima, de costas voltadas para a fasquia;
- Atirar as pernas para cima, com elevação da anca e os ombros para trás.

Queda

- Cair sobre os ombros com os braços afastados;
- Controlar a queda com a ajuda dos membros superiores;
- Joelhos elevados e afastados.

2.1.3 LANÇAMENTOS

LANÇAMENTO DE PESO (Técnica O'Brien)

Nesta modalidade, pretende-se projetar o aparelho à maior distância possível.

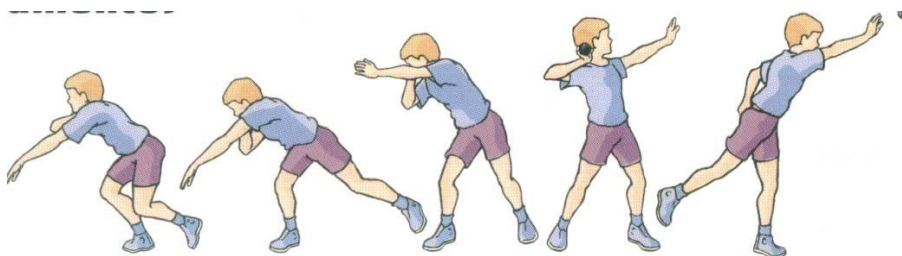


Pega:

Objetivos: Segurar o peso com firmeza.

Características:

- Peso fica nos dedos e nas bases dos dedos (mão em forma de concha, não agarrar o peso);
- Dedos paralelos e ligeiramente afastados;
- Cotovelo faz um ângulo de 45° em relação ao corpo.



4 Fases: Preparação – Deslizamento – Arremesso – Recuperação

- 1-Preparação: lançador prepara-se para o início do deslizamento;
- 2-Deslizamento: aceleração do peso e do lançador, que se prepara para a fase seguinte;
- 3-Arremesso: velocidade adicional transferida para o peso antes do lançamento;
- 4-Recuperação: lançador tem uma ação bloqueadora para evitar lançamentos nulos.

Aspetos importantes na execução:

Fase Preparação:

Características:

- Lançador começa de pé, no final do círculo de lançamento e de costas para a zona de queda;
- Tronco inclina-se para a frente e fica paralelo ao chão;
- Corpo fica equilibrado apenas numa perna (perna do lado que segura o peso).

Fase Deslizamento:

Características:

- Perna apoio em extensão sobre o calcanhar;
- Perna apoio mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase de deslizamento;
- Ombros direitos e virados para o ponto de partida.

Fase Arremesso:

Características:

- Pé direito desliza pelo calcanhar e aterra no terço anterior do pé (destros);
- Pé direito colocado no centro do círculo (destros);
- Primeiro contacto no solo: pé direito (destros).

Fase Arremesso:

Características:

- Troca de perna rápida;
- Perna direita fletida;
- Parte superior do dorpo deve baixar.

Principais regras de segurança:

1. O equipamento deve ser guardado num local seguro e bem conservado. Deve-se testar todo o equipamento antes de ser utilizado;
2. Os engenhos nunca devem ser usados no caminho para a área de lançamentos. Devem ser transportados de forma segura;
3. Todos as aulas são realizados sob a orientação da professora;
4. Os lançadores devem manter-se afastados da linha de lançamentos enquanto aguardam a sua vez de lançar;
5. O lançador deve certificar-se antes de lançar que não há ninguém no percurso e na zona de queda do engenho, lançar unicamente ao sinal da professora;
6. Após o lançamento, o atleta deve esperar que todos os seus colegas lancem.

Erros frequentes no Lançamento do Peso:

- Esquecer as regras de segurança;
- Utilizar engenhos demasiado pesados;
- Pega incorreta do peso e colocação do engenho longo do pescoço;
- Arremeso pouco explosivo;
- Não bloquear o movimento com o lado esquerdo do corpo (lançadores destros), o que dificulta a aplicação da força na fase de aceleração.

BIBLIOGRAFIA

- Costa, A.; Costa, Manuela. (2006), *Educação Física 7º.8º.9º anos*, Areal Editores, Porto.
- Azevedo, A.; Batista, P., Rêgo, L.; (2011), *Em Movimento 7º/8º/9º*, Asa Edições (2ªEdição), Porto
- Manual do Monitor de Atletismo - documento de licenciatura de Didática de Atletismo 2006, Instituto Piaget. Documento não publicado.