



C304. Abordagem Multidisciplinar do Atletismo

Curso, 50 horas



Formanda: Maria Cláudia d'Athayde Malafaya Tavares de Lima

Formadores: Mário Paiva e Sara Fernandes

Data: Junho a Julho 2009

Local: Escola Secundária da Boa Nova

Turma: A

Índice

1. Introdução	2
2. Abordagem do Salto em Comprimento	3
2.1. Planificação da Unidade Didáctica	3
2.2. Plano de aula	5
2.3. Proposta de avaliação dos alunos	7
3. Conclusão	8
4. Bibliografia consultada	9

1. Introdução

O presente trabalho surge para dar cumprimento às condições gerais de aprovação na acção C304. *Abordagem Multidisciplinar do Atletismo*, onde é solicitada a apresentação de um trabalho final individual.

No corpo do trabalho é apresentado o trabalho realizado nesta acção, justificando as decisões tomadas relativas à elaboração dos diferentes documentos da Unidade Didáctica que me foi atribuída – Salto em Comprimento:

- Planificação da Unidade Didáctica
- Plano de uma das aulas da Unidade Didáctica
- Proposta de avaliação dos alunos para a Unidade Didáctica

Na conclusão, deixo um registo sobre as razões da minha inscrição nesta acção, a minha opinião sobre a formação realizada e uma breve reflexão sobre o impacto/influência da participação neste curso no meu processo formativo e na minha prática profissional.

2. Abordagem do Salto em Comprimento

Para a elaboração de uma proposta relativa à abordagem do Salto em Comprimento na escola procurei preparar e organizar o trabalho tendo em conta dois documentos orientadores, nomeadamente as competências essenciais da Educação Física definidas no Currículo Nacional do Ensino Básico (1) e as orientações curriculares do Programa de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico – 6º ano (2).

Nesses documentos é referido o seguinte:

- (2) Realizar, do Atletismo, ... saltos... segundo padrões simplificados e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- (3) Salta em comprimento com a técnica de voo na passada com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.

Com base no acima exposto, irei de seguida fazer a apresentação dos diferentes documentos construídos face à Unidade Didáctica que me foi atribuída, a saber:

- Planificação da Unidade Didáctica
- Plano de uma das aulas da Unidade Didáctica
- Proposta de avaliação dos alunos para a Unidade Didáctica

2.1. Planificação da Unidade Didáctica

Esta Unidade Didáctica foi elaborada para uma turma do 6º ano de escolaridade sem experiência prévia de realização do Salto em Comprimento. Está organizada em 5 aulas, de 45 minutos cada.

Foram definidas as seguintes competências específicas:

- | | |
|-------------|---|
| SABER FAZER | <ul style="list-style-type: none">• A técnica específica do salto.• Elevar o nível funcional das capacidades motoras. |
| SABER ESTAR | <ul style="list-style-type: none">• Cumprir as regras de segurança.• Colaborar no transporte e preservação do material.• Cooperar nas correcções técnicas.• Participar de forma responsável. |
| SABER | <ul style="list-style-type: none">• Objectivo da prova.• Fases do salto.• Regulamento da prova.• Regras de segurança. |

Relativamente à abordagem metodológica a minha proposta passa pela apresentação do gesto global, decompor acções para melhor consciencialização/compreensão/aprendizagem das exigências elementares técnicas, retomando novamente o gesto global.

Na planificação da Unidade Didáctica, optei por dar prioridade às duas primeiras fases - Corrida de aproximação e Impulsão, pois considero que são as que merecem maior atenção por serem as mais importantes na performance do salto. Optei ainda por fazer em primeiro lugar uma breve abordagem das duas últimas fases do salto - Voo e Queda, procurando transmitir os aspectos técnicos mais relevantes, “resolvendo” estes aspectos (que iriam ser exercitados, reforçados e consolidados nas aulas seguintes - todas as fases do salto estão presentes em todas as aulas), para, de seguida, orientar a intervenção para os aspectos considerados fundamentais - Corrida de aproximação e Impulsão.

Um outro aspecto tido em consideração prende-se com a tomada de decisão de realizar ou não uma avaliação diagnóstica do desempenho dos alunos. Considerei importante realizar esta avaliação para conhecer o nível inicial de desempenho e capacidades dos alunos e perspectivar a minha acção em função das suas necessidades. Para além da avaliação diagnóstica, considero ainda importante realizar, ao longo do processo de ensino/aprendizagem, avaliações formativas de forma a aferir o processo e o grau de concretização dos objectivos definidos e reajustar, se necessário, a minha intervenção reorganizando actividades e adequando o ensino às necessidades de aprendizagem dos alunos.

Tendo em conta as decisões tomadas, a planificação da Unidade Didáctica resultou na seguinte proposta:

Nº de aula	Conteúdos	Objectivos Específicos
1	Caracterização da prova <ul style="list-style-type: none"> ❖ Objectivo ❖ Regulamento ❖ Regras de segurança ❖ Apresentação do gesto global Salto em comprimento - gesto global	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objectivo da prova. • Conhecer o regulamento. • Conhecer as regras de segurança. • Realizar a avaliação diagnóstica da realização do gesto global. • Realizar habilidades motoras gerais de preparação à abordagem do salto.
2	Salto – apresentação do gesto global Fases do salto <ul style="list-style-type: none"> ❖ Queda ❖ Voo ❖ Impulsão ❖ Corrida de aproximação 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer aspectos fundamentais da realização técnica do salto em comprimento - salto na passada (durante o voo, manter elevação da coxa da perna livre e conservar perna de impulsão atrasada). • Realizar a recepção no solo com 2 pés juntos, “sentando-se” sobre os pés. • Definir pé de impulsão. • Colocar activamente o pé de impulsão na zona de chamada. • Desenvolver a ligação corrida-impulsão (3 a 5 passadas) • Exercitar a técnica de corrida. • Aplicar regulamento da prova. • Aplicar regras de segurança.
3	Fases do salto <ul style="list-style-type: none"> ❖ Corrida de aproximação 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitar a técnica de corrida. • Aferição da corrida de 8 a 10 passadas à zona de chamada • Exercitação da ligação corrida-impulsão.

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocação activa do pé de impulsão na zona de chamada. • Aplicar regulamento da prova. • Aplicar regras de segurança. • Exercitação do salto na sua forma global
4	<p>Fases do salto</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Corrida de aproximação ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda <p>Salto em comprimento - gesto global</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento da corrida de aproximação • Aperfeiçoamento da ligação corrida-impulsão • Aplicar regras de segurança. • Aplicar regulamento da prova. • Consolidação do salto na sua forma global.
5	<p>Salto em comprimento - gesto global</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar a execução do salto (indicadores de êxito e marcas obtidas) • Aplicar regulamento da prova. • Aplicar regras de segurança.

Nota: Na avaliação final será também ponderada a avaliação de conhecimentos.

2.2. Plano de aula

O plano de aula a seguir apresentado refere-se à 1ª aula proposta na Unidade Didáctica de Salto em Comprimento.

<p>Objectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objectivo da prova. • Conhecer o regulamento. • Conhecer as regras de segurança. • Realizar a avaliação diagnóstica da realização do gesto global. • Realizar habilidades motoras gerais de preparação à abordagem do salto.
<p>Conteúdos</p> <p>Caracterização da prova: Objectivo; Regulamento; Regras de segurança; Apresentação do gesto global. Salto em comprimento: gesto global.</p>
<p>Material</p> <p>4 tapetes (zona de chamada), 5 elásticos (marcação zona de queda), 8 arcos, 8 cordas, 5 colchões ginástica, cabeça do plinto/ caixa, 4 persianas, 4 sinais de sinalização.</p>
<p>Actividades</p> <p>Parte Inicial – 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objectivos e conteúdos da aula. • Objectivo da prova: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atingir a maior distância possível entre a chamada (impulsão) e a queda. • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Os saltos são realizados num espaço com pista de balanço, zona de chamada e área de queda. ✓ Para que um salto seja válido, o atleta não pode tocar o terreno para além da linha

- de chamada nem, após a queda, andar para trás.
- ✓ O salto é medido na perpendicular desde a marca mais próxima deixada pelo atleta na área de queda, feita por qualquer parte do corpo, até à linha de chamada.

- Regras de segurança:

- ✓ Não iniciar o salto antes de o colega anterior ter abandonado a área de queda.
- ✓ Pedir autorização ao professor para realizar o salto e só o fazer após autorização deste.

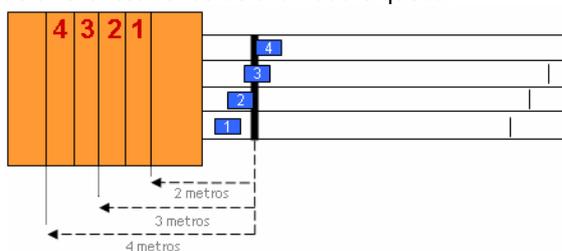
Nota: Informar os alunos de que será disponibilizada, no Moodle – Disciplina “EF Geral”, esta informação e um vídeo demonstrativo do salto em comprimento.

- Activação

- Corrida com mudanças de direcção e velocidade.
- Corrida saltada.
- Skippings (altos, médios e baixos).
- Saltos, a pé-coxinho e a pés juntos.
- Rotação de braços ombros, tronco e joelhos.
- 10 dorsais, 10 abdominais, 10 flexões de braços (2 repetições).
- Alongamentos.

Parte Fundamental - 20'

- Realização do salto em comprimento para avaliação diagnóstica do nível de execução do salto realizado pelos alunos – marcação de diferentes zonas de chamada e queda.



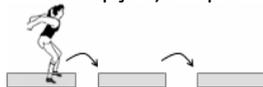
Aspectos a observar:

- Corrida em aceleração progressiva
 - Impulsão na zona de chamada
 - Projecção do corpo para a frente e para cima
 - Recepção a pés juntos
 - Zonas de chamada e de queda
- Realização de um percurso - habilidades gerais e gesto global:

a) Skipping alto



b) Saltos (impulsão e recepção) a 2 pés



c) Corrida, impulsão a 1 pé em apoio elevado, recepção a 2 pés



d) Corrida com aumento progressivo da amplitude da passada



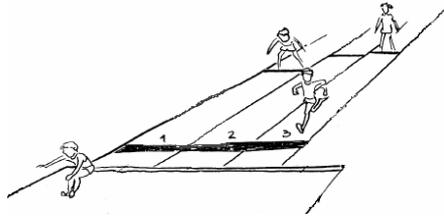
e) Corrida saltada



f) Corrida em slalom



g) Salto em comprimento (gesto global)

**Parte Final – 5'**

- Síntese dos conteúdos da aula.
- Retorno à calma.
- Arrumação do material.

Observações:**2.3. Proposta de avaliação dos alunos**

Na proposta de avaliação dos alunos, procurei ter presentes os indicadores de êxito mais significativos (das diferentes fases do salto) e a marca obtida pelos alunos (em função da relação entre a zona de chamada e zona de queda). Esta proposta de avaliação, reformulada após a conclusão da acção, necessita de ser aferida pois nunca foi utilizada junto dos meus alunos.

Corrida	Impulsão	Voo	Queda	TOTAL 1	Marca	TOTAL 2	TOTAL (1+2) 100%
Corrida em aceleração progressiva	Impulsão na zona de chamada	Projecção do corpo para a frente e para cima	Recepção a pés juntos				
35%	30%	15%	10%		10%		

Utilizei ainda como referência os critérios de avaliação aprovados no Conselho Pedagógico da escola onde lecciono.

Conhecimentos/ Capacidades (75%)		Atitudes / Valores (25%)	
Indicadores de êxito + Marca 60%	Teste/Trabalho 15%	Participação 15%	Responsabilidade 10%

3. Conclusão

As razões da minha inscrição nesta acção passaram por necessidades de formação por mim identificadas relativamente à actualização dos meus conhecimentos neste âmbito.

Muitíssimo bem estruturada e orientada, permitiu a actualização dos meus conhecimentos pelo que foi extremamente importante no meu percurso formativo.

A abordagem proposta, abrangente e multidisciplinar, foi muito motivante e irá certamente ser um excelente contributo para simplificar o ensino do Atletismo nas escolas. Extremamente positiva e enriquecedora foi também a partilha de ideias e dos materiais elaborados pelos formadores e formandos.

Desta acção resultou ainda a oportunidade de reflectir sobre o meu próprio desempenho na escola e da acção desenvolvida junto dos meus pares. O trabalho proposto levou-me a uma constante reflexão, orientação e reorientação do percurso na preparação da tarefa que tinha a meu cargo de planificação de uma UD, de avaliação do trabalho produzido, de reformulação das propostas formuladas, ... enfim, colocou-me perante uma situação muito significativa de aprendizagem.

A finalizar esta breve conclusão, gostaria de referir que pretendo aplicar na minha prática profissional as aprendizagens realizadas e implementar diferentes estratégias de intervenção pedagógica, discutidas e apresentadas na acção, para o ensino do Atletismo.

Foi muito gratificante poder realizar esta acção.

O meu muito obrigada pela oportunidade que me foi dada.

4. Bibliografia consultada

CRUZ, S. (1984). O Atletismo no quadro da Educação Física numa Escola Preparatória. Revista Horizonte, Vol. I, nº 2, Julho-Agosto: pág. 64 a 70.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (1998). Programa de Educação Física. - Plano de Organização do Ensino-Aprendizagem. Volume II, Ensino Básico, 2ºciclo. Disponível no URL: http://sitio.dgicd.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/164/programa_E_Fisica%20Ciclo.pdf [visitado em 29/06/2009].

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2001). Currículo Nacional do Ensino Básico - Competências Essenciais - Educação Física, pág. 217 a 229. Disponível no URL: http://sitio.dgicd.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/89/comp_essenc_EducacaoFisica.pdf [visitado em 29/06/2009].

Documentos disponibilizados pelos formadores na plataforma moodle:

 [Salto em Comprimento](#) - Apresentação teórica do Salto em Comprimento

 [Texto 11](#) - IAAF (1990) - Técnicas do Atletismo, Salto em Comprimento.

 [Texto 12](#) - Carr, G. - cap. 8, pág. 99 à 117.

 [Texto 13](#) - Seirullo, F. - Atletismo II, Técnica del salto de longitud, cap. 4, pág. 190 à 217, Comité Olímpico Espanhol.

 [Texto 14](#) - Schmolisnky, G. (1982) - Atletismo, O Salto em Comprimento, pág. 284 à 311.