



Acção de formação

C_304_09. Abordagem Multidisciplinar do Atletismo

Trabalho Final Individual

Tema: CORRIDA DE BARREIRAS

Formadores:

**Mário Paiva
Sara Fernandes**

Trabalho realizado por:

José Manuel de Jesus Ferreira
Escola Secundária João Gonçalves Zarco

Leça da Palmeira
Setembro / 2009

Índice

1. Introdução	3
2. Unidade didáctica de corrida com barreiras	4
3. Plano de aula da U.D.	4
4. Proposta de avaliação dos alunos para a U.D.	4
5. Justificação/reflexão inerente à elaboração dos diferentes documentos	5
6. Conclusão	5
7. Bibliografia	15

1. Introdução

O presente trabalho insere-se no âmbito da acção de formação C _304 _09 - Abordagem Multidisciplinar do Atletismo, realizada na Escola Secundária da Boa Nova – Leça da Palmeira e promovida pelo Centro de Formação de Professores de Matosinhos – 2009.

O que motivou a frequentar esta acção foi, em primeiro lugar, a vontade em aprofundar os conhecimentos e poder utilizar com mais frequência o atletismo e, em segundo lugar, a necessidade de melhorar a minha qualidade de ensino, visto esta modalidade fazer parte dos conteúdos programáticos da Educação Física e na minha escola existir algumas dificuldades, barreiras em leccionar, tais como a falta de recursos, locais e materiais, o que tem provocado algum distanciamento na sua operacionalização ao longo dos vários anos.

É importante, dizer desde já, que logo que iniciei esta acção reparei nas possibilidades existentes em relembrar algumas técnicas do Atletismo, a forma de realizar novas formas de abordagem das diferentes especialidades desta modalidade e as vantagens em dominar os diferentes conteúdos programáticos, para as diversas tarefas educativas, o que correspondeu com uma motivação acrescida ao longo do curso.

Durante as aulas foi-me proposto, como forma de avaliação final dos formandos, a realização e apresentação de um trabalho sobre a corrida de barreiras, onde deveria constar a unidade didáctica atribuída, o plano de uma das aulas da unidade; uma proposta de avaliação dos alunos para a unidade em questão. Esta opção apresentada pelos formadores foi muito positiva, porque permitiu-me pesquisar, recolher material e tirar alguns ensinamentos para posterior aplicação nas minhas aulas.

2. UNIDADE DIDÁCTICA DE ATLETISMO - CORRIDA DE BARREIRAS - 10 º ANO

Objectivos Gerais:

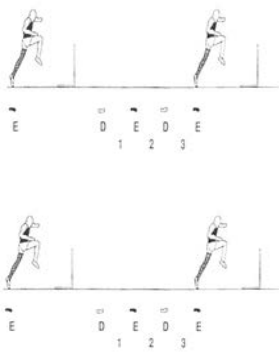
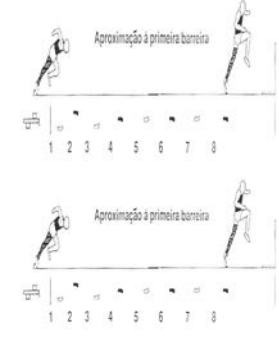
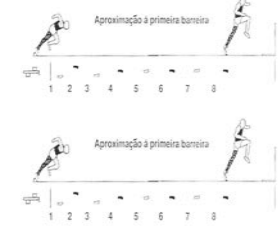
- Sensibilizar e motivar os alunos para a prática do ATLETISMO (corrida com barreiras);
- Adquirir e desenvolver noções sobre a TÉCNICA DE CORRIDA e CORRIDA COM BARREIRAS.
- Proporcionar vivências diversificadas na CORRIDA COM BARREIRAS.
- Desenvolver a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração no ataque à 1ª BARREIRA.
- Desenvolver a TÉCNICA DA TRANSPOSIÇÃO das barreiras.
- Transmitir as noções básicas sobre o REGULAMENTO TÉCNICO da corrida com barreiras.

Aula n.º	Conteúdos	Objectivos Específicos	Organização Didáctica- Metodológica	Função Didáctica
1	Avaliação Diagnóstico Técnica de corrida Definição da perna de ataque/perna de impulsão à barreira Transposição da barreira	Avaliar o nível de prestação técnica inicial dos alunos; Introduzir a noção da técnica correcta do skipping baixo, alto e nadegueiro, transmitindo a sua importância para a corrida; Iniciar a abordagem à corrida com barreiras; Transmitir noções relativamente à perna de ataque e de impulsão;	Trabalho individual Grupos de dois/quatro	Avaliação diagnóstica Transmissão Exercitação
2	Técnica de corrida Definição da perna de ataque/perna de impulsão à barreira Transposição da barreira Ataque à 1ª barreira - saída/partida e passagem à 1ª barreira (8 passadas)	Desenvolver e aperfeiçoar a técnica de corrida, melhorando a coordenação inter-segmentar e desenvolvendo a frequência e amplitude da passada. Aperfeiçoar a acção da perna de ataque e a perna de impulsão na transposição da barreira; Desenvolver a coordenação da técnica de corrida com a 1ª barreira.	Trabalho individual Trabalho em vaga Grupos de dois/quatro	Transmissão Exercitação
3	Transposição da barreira Ataque à 1ª barreira - saída/partida e passagem à 1ª barreira (8 passadas) Passagem entre as barreiras	Aperfeiçoar a técnica de corrida na transposição da barreira; Desenvolver a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração à 1ª barreira; Desenvolver a técnica de transposição e noções sobre o seu ritmo na passagem entre barreiras (3 passadas). Desenvolver a capacidade de manter a frequência e a amplitude de passada entre as barreiras.	Trabalho individual Trabalho em vaga Grupos de dois/quatro	Exercitação
4	Transposição da barreira Ataque à 1ª barreira - saída/partida e passagem à 1ª barreira (8 passadas) Passagem entre as barreiras Corrida com 2, 3, ... barreiras s/sem tempo	Aperfeiçoar a técnica de corrida na transposição da barreira; Desenvolver a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração à 1ª barreira; Desenvolver a técnica de transposição e noções sobre o seu ritmo na passagem entre barreiras (3 passadas). Desenvolver a capacidade de manter a frequência e a amplitude de passada entre as barreiras.	Trabalho individual Trabalho em vaga Grupos de dois/quatro	Exercitação
5	Corrida com 2, 3, ... barreiras s/com tempo Av. Sumativa	Avaliar o nível de prestação dos alunos relativamente à técnica de corrida. Avaliar o nível de prestação atingido pelos alunos na corrida com barreiras	Trabalho individual	Avaliação final

3. Plano de Aula

Professor: José Manuel de Jesus Ferreira		Ano/Turma: 10º
Data: -	Hora: -	Local: Exterior
Aula nº: -	Nº de alunos:	Espaço: Polidesportivo exterior
Unidade Didáctica: Atletismo/Corrida Barreiras Função Didáctica: Exercitação Sessão nº 3 de 5		Material: 9 barreiras; 1 conjuntos sinalizadores; 8 cones; 10 bastões;
Objectivos da aula: Aperfeiçoar a técnica de corrida na transposição da barreira; Desenvolver a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração à 1ª barreira; Desenvolver a técnica de transposição e noções sobre o seu ritmo na passagem entre barreiras (3 passadas). Desenvolver a capacidade de manter a frequência e a amplitude de passada entre as barreiras.		

Parte Aula	🕒	Objectivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Organização Professor/Aluno	Crítérios de Êxito
I n i c i a l	3'	1. Os alunos tomam conhecimento dos objectivos e conteúdos da aula	1. Alunos sentados de frente para o professor e de costas para a entrada do pavilhão		1. Alunos em silêncio e com atenção nas instruções transmitidas pelo professor 2. Contacto correcto com o solo (1/3 anterior do pé); Posicionamento correcto da cabeça (olhar em frente); posicionamento correcto do tronco (vertical); movimento alternado dos braços. 3. Ligação corrida, passagem, corrida saltada; comprimento da impulsão e dinamismo dos apoios de impulsão e recepção.
	5'	2. Os alunos aperfeiçoam a técnica de corrida	2. <i>Skiping</i> médio, alto, baixo e nadegueiro. Alunos encontram-se alinhados e ao sinal do professor, saem em vaga (grupos de 3). O exercício é realizado 2 vezes.		
	5'	3. Os alunos aperfeiçoam a coordenação inter-segmentar e melhoram a frequência e amplitude da passada.	3. Percursos de: A- obstáculos baixos. Intervalos irregulares. B - obstáculos baixos. Intervalos regulares, 2/3 apoios		
F u n d a m e n t a	15'	4. Os alunos aperfeiçoam a acção da perna de ataque e a perna de impulsão na transposição da barreira;	4. Percursos: A- com intervalos iguais, andamento moderado; B- com barreiras próximas, andando; C- com barreiras a intervalos iguais.		4. Aproximação da barreira: Realiza sem diminuir a velocidade da corrida. Coloca-se com a bacia alta, tronco direito, olhar dirigido em frente. Perna de impulsão: Efectua a impulsão para a barreira aproximadamente a dois metros da mesma, fazendo um ataque em profundidade. Procura estender activamente as articulações do tornozelo, joelho e anca. Puxa a anca lateralmente relativamente ao tronco, rápida e activamente, após a passagem da barreira com a perna de ataque, fazendo com esta um ângulo de cerca de 90º Perna de ataque: Coloca rapidamente a coxa na posição horizontal, mantendo-a paralela ao solo enquanto se realiza a transposição da barreira. Após a mesma, procura o solo

	15'	<p>5. Os alunos aperfeiçoam a técnica de transposição e o ritmo na passagem entre barreiras</p>	<p>5. Em grupos de 2, os alunos vão passar 2/3 barreiras com o ritmo de três passadas (4 apoios), a uma altura moderada (2 níveis) e afastadas 7-8,5m. Aumentar gradualmente essa distância.</p>		<p>rapidamente com um enérgico movimento de cima-frente para baixo-trás. Faz o apoio após a transposição muito rápido e efectuado pelo terço anterior do pé.</p> <p>Entre barreiras: Corrida ritmada, dando 3 passadas entre as barreiras; Não perde velocidade.</p>
	15'	<p>6. Os alunos desenvolvem a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração à 1ª barreira;</p>	<p>6. Em grupos de 2, realizam partidas à voz/sinal do professor</p>		<p>Partida: Procede de forma idêntica à da corrida de velocidade. Adquire a maior velocidade possível.</p> <p>Aproximação à 1ª barreira: Realiza apoios activos sobre o terço anterior do pé procurando uma extensão enérgica da perna de impulsão em cada passada. Movimenta os braços energeticamente (flectidos a 90º) no eixo da corrida, coordenados com o movimento das pernas.</p> <p>Transposição da barreira: Acção da perna de ataque e de impulsão de acordo com os critérios referidos anteriormente; Sincroniza o movimento das pernas com o dos braços. O braço livre toma uma posição igual à da corrida de velocidade, recuando depois de forma vigorosa.</p>
F i n a l	10'	<p>7. Os alunos competem com os colegas da turma; 8. Os alunos melhoram as suas performances.</p>	<p>7. Em grupos de 2, realizam uma corrida com 2/3 barreiras, a uma altura moderada, com distâncias iguais (aproximadamente 40m). O professor cronometra os tempos dos alunos. O atleta que perde realiza trabalho de força trem inferior</p>		<p>Desenvolver o espírito de superação individual e de grupo;</p>

4. Proposta de avaliação dos alunos para a U.D.

Conteúdo: TÉCNICA DE CORRIDA

Exercício de avaliação: SKIPPING BAIXO; MÉDIO; ALTO e NADEGUEIRO

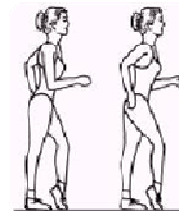
Descrição do Exercício: os alunos encontram-se alinhados e ao sinal do professor, saem em grupos de 2/3/4 de acordo com o espaço de aula disponível. O exercício é realizado 2 vezes.

Representação do Exercício:



CrITÉrios:

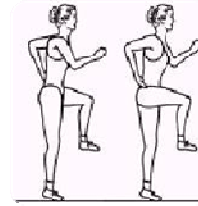
- contacto correcto com o solo (1/3 anterior do pé);
- posicionamento correcto da cabeça (olhar em frente);
- posicionamento correcto do tronco (vertical);
- movimento alternado dos braços.



SKIPPING BAIXO

Categorias classificativas:

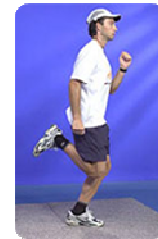
1	Não executa. Inclina o tronco em demasia à frente ou atrás.
2	Não realiza a acção circular das pernas. Não executa o movimento de braços.
3	Inclina o tronco ligeiramente à frente ou atrás. Realiza a acção circular das pernas, mas o apoio é feito sobre o calcanhar ou apenas na ponta do pé.
4	Apresenta o bloco bacia-tronco na vertical. Realiza a acção circular das pernas, executando o apoio sobre todo o pé, desenrolando-o até à região mais anterior. Executa um balanço dos braços coordenado e muito reduzido.
5	Apresenta grande frequência gestual. Realiza o movimento na perfeição.



SKIPPING ALTO

Categorias classificativas:

1	Não executa.
2	Inclina o tronco em demasia à frente ou atrás. Não realiza a acção circular das pernas. Não executa o movimento de braços.
3	Inclina o tronco ligeiramente à frente ou atrás. Realiza a acção circular das pernas, mas o apoio é feito sobre o calcanhar ou não sobe a coxa até à horizontal.
4	Apresenta o bloco bacia-tronco na vertical. Realiza a acção circular das pernas, executando o apoio sobre terço anterior pé, elevando a coxa até à horizontal. Realiza um balanço dos braços a uma amplitude média.
5	Apresenta grande frequência gestual. Realiza o movimento na perfeição.



SKIPPING NADEGUEIRO

Categorias classificativas:

1	Não executa.
2	Apresenta o tronco inclinado atrás. Não realiza a acção circular das pernas. Não executa o movimento de braços.
3	Apresenta o tronco na vertical. Realiza a acção circular das pernas, mas o apoio é feito sobre todo o pé e os joelhos passam à frente da linha do tronco.
4	Apresenta o bloco bacia-tronco ligeiramente inclinado à frente. Realiza a acção circular das pernas, executando o apoio sobre o terço anterior do pé, colocando na fase final do balanço atrás a planta do pé na horizontal. Realiza um balanço dos braços de grande amplitude.
5	Apresenta grande frequência gestual. Realiza o movimento na perfeição.

Exercício de avaliação: CORRIDA DE BARREIRAS

Descrição do Exercício: Os alunos realizam corrida de obstáculos /barreiras em 2-4 níveis de dificuldade distintos:

- Obstáculos/ barreiras colocados em várias alturas (baixa/média) e com diferentes distâncias.

- O exercício é realizado 2 vezes em cada nível de dificuldade.

Critérios:

- Manutenção de uma velocidade constante ao longo da corrida (não diminui a velocidade);

- Transposição dos obstáculos e não salto dos obstáculos;

- Noção de perna de ataque e perna de impulsão

Exercício de avaliação: CORRIDA DE BARREIRAS 40-50 METROS

Descrição do Exercício: Os alunos (grupos de 2) realizam corrida de barreiras em 2 níveis de dificuldade distintos – ALTURA :0,76 – 0,84; DISTÂNCIA À 1ª BARREIRA 12-13m; INTERVALO ENTRE BARREIRAS 7 - 8m; 3/4 BARREIRAS (nível dos alunos – idade):

- O exercício é realizado 2 vezes de acordo com a sua dificuldade.

Critérios:

- Partida de blocos

- Aproximação à 1ª barreira

- Transposição da barreira

- Corrida entre barreiras

- Corrida da última barreira até à meta

Categorias classificativas:

1 - 7	Não executa a transposição da barreira. Pára a corrida para transpor a barreira. Transpõe a barreira através de um salto vertical.
8 - 10	Realiza a transposição com a perna de ataque flectida e a coxa de impulsão passa frontalmente ao tronco. Mantém os braços fixos ou realiza movimentos dessincronizados com as pernas.
11 - 13	Durante a aproximação à barreira diminui a velocidade da corrida. Efectua a impulsão muito próximo da barreira, fazendo um ataque pouco profundo. Não coloca a coxa na posição horizontal. Apresenta um movimento dessincronizado entre os braços e as pernas.
14 - 16	Realiza a aproximação à barreira sem diminuir a velocidade da corrida. Efectua a impulsão para a barreira a uma distância que lhe permita realizar um ataque em profundidade. Coloca a coxa na posição horizontal, mantendo-a paralela ao solo enquanto realiza a transposição da barreira. Durante a transposição da barreira sincroniza o movimento das pernas com o dos braços.
17 - 20	Durante a aproximação à barreira coloca-se com a bacia alta, tronco direito, olhar dirigido em frente, sem diminuir a velocidade da corrida. Efectua a impulsão para a barreira aproximadamente a dois metros da mesma, fazendo um ataque em profundidade. Coloca rapidamente a coxa na posição horizontal, mantendo-a paralela ao solo enquanto realiza a transposição da barreira. Durante a transposição da barreira sincroniza o movimento das pernas com o dos braços.

FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA

Nº	Nome	Partida	Aproximação à 1ª barreira	Transposição da barreira	Corrida entre barreiras	Corrida da última barreira à meta	Tempo	Total	Nota Final

5. Justificação/reflexão inerente à elaboração dos diferentes documentos

Unidade didáctica

Para a elaboração da unidade didáctica da corrida de barreiras, tive necessidade de realizar uma análise transversal dos conteúdos programáticos abordados ao longo do ensino, e nessa perspectiva elaborei um quadro:

2º CICLO	3º CICLO		SECUNDÁRIO
6º ano	7º Ano	- 9º Ano -	10º / 11º / 12º anos
Nível introdução	Nível elementar	Nível Avançado	Nível Avançado
REALIZA UMA CORRIDA (curta distância), transportando pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias diferentes), combinando com fluidez e coordenação geral, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.	EFFECTUA UMA CORRIDA de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.	EFFECTUA UMA CORRIDA DE BARREIRAS (50 a 100m), com partida de tacos, mantendo o ritmo de 3 passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração	

A partir desta observação, e com base no Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto por Vickers (1989), constituindo-se como uma referência que auxilia o processo de ensino-aprendizagem, elaborei uma unidade didáctica com 5 aulas, em que tive em atenção, a articulação dos conteúdos a abordar dentro de um grau de complexidade crescente e fosse de encontro às necessidades particulares dos alunos do 10º ano de escolaridade. Um dos aspectos, que também tive em atenção foi a sua aplicabilidade prática, para posteriormente desenvolver nas minhas aulas.

Plano de Aula

O plano de aula escolhido e apresentado foi a sessão nº 3 de 5, sem qualquer afinidade. Os objectivos propostos para esta aula eram: aperfeiçoar a técnica de corrida na transposição da barreira; desenvolver a velocidade de reacção e a capacidade de aceleração à 1ª barreira; desenvolver a técnica de transposição e noções sobre o seu ritmo na passagem entre barreiras (3 passadas); desenvolver a capacidade de manter a frequência e a amplitude de passada entre as barreiras.

A grande dificuldade foi na organização didáctico-metodológica dos exercícios escolhidos, para fazer face aos objectivos específicos definidos, e ao mesmo tempo, caracterizar de uma forma pormenorizada as componentes críticas para cada movimento.

Outro aspecto, que tentei ter em consideração foi o aspecto motivacional para a aula, colocando alguns aspectos de performance, do qual os alunos muito apreciam.

Finalmente, gostaria de dizer que esta aula foi programada para 90 minutos, em virtude da especificidade do roulement das instalações da minha escola não proporcionarem a troca para outros espaços.

Proposta de Avaliação

A ficha proposta para a avaliação desta unidade didáctica teve como parâmetros de avaliação: partida de blocos; aproximação à 1ª barreira; transposição da barreira; corrida entre barreiras; corrida da última barreira à meta e o tempo.

Os critérios definidos para proceder à avaliação estão definidos de acordo com as categorias classificativas – (1-7; 8-10; 11-13; 14-16; 17-20), com o objectivo de fazer uma maior diferenciação dos alunos que realizam melhor.

Outro aspecto, que acho ser importante, é termos em conta no processo avaliativo o tempo realizado como forma de avaliar a performance dos alunos.

6. Conclusão

Após realizar as tarefas que nos foram propostas ao longo das sessões, devo dizer, que me sinto mais rico de conhecimentos, mais apto a ensinar esta modalidade e fundamentalmente disponível para transferir todos os conhecimentos para a minha actividade profissional.

Por outro lado, penso que a acção desenvolvida pelos formadores foi muito bem estruturada e responde perfeitamente aos interesses e necessidades dos formandos que, como eu, sentiam algumas dificuldades e incapacidades no ensino-aprendizagem desta área disciplinar.

Há também a registar, a sensibilização por parte dos formadores, na dinamização das diferentes propostas de trabalho, nas diversas tarefas educativas, nas componentes críticas a ter em conta para as diferentes disciplinas do atletismo e a possibilidade em podermos experimentar.

No meu caso pessoal, e após ter terminado a acção de formação sinto uma autonomia para trabalhar no ensino das diversas áreas do atletismo.

Por último, apenas quero referir que valeu a pena realizar a acção e vou continuar a fazer outras acções no Centro de Formação.

7. Bibliografia

- Textos de apoio fornecido pelos formadores da acção
- Documentos do Plano (2008-2009) – Grupo de Educação Física. Escola Secundária João Gonçalves Zarco.