

Centro de Formação da Associação de Escolas de Matosinhos

Curso de Formação

C. 304 Abordagem Multidisciplinar de Atletismo

Salto em Altura - Fosbury Flop 2º - ciclo



Maria João Madeira Alves

Formadores: Mário Paiva e Sara Fernandes

Leça da Palmeira
29 de Junho a 15 de Julho de 2009

Índice

Introdução.....	3
1- Justificação da Unidade Didáctica, Plano de aula e Proposta de avaliação.....	4
2- Unidade Didáctica de Salto em Altura – 5ºAno	5
3- Plano de Aula	6
4- Gesto Global – Auxiliar Gráfico	9
5- Proposta de Avaliação	10
Conclusão	11
Bibliografia	12

Introdução

Ao ser confrontado com o pedido de referência às áreas formação específica em que sentia mais dificuldades, o grupo de Educação Física da Escola EB 2,3 de Leça da Palmeira, rapidamente optou pela área do Atletismo: algumas disciplinas desta modalidade não reúnem uma boa receptividade e aceitação pela maioria dos alunos, ano após ano tem vindo a perder importância como modalidade e, apesar de fazer parte dos conteúdos programáticos, era a área em que sentíamos maior urgência em actualizar/reciclar os nossos conhecimentos.

A necessidade de abordar cada disciplina do Atletismo com formas novas, lúdicas e motivadoras, a vontade de dinamizar esta modalidade de uma forma divertida, mas baseada no domínio dos pressupostos teóricos e práticos, e finalmente, a expectativa de podermos rentabilizar as condições materiais e pedagógicas da escola foram os motivos essenciais da nossa escolha.

Feito o pedido ao Centro de formação foi com satisfação que verificámos que este tinha sido aceite e iria realizar-se um Curso de Formação de Atletismo. Do grupo de doze professores que leccionam Educação Física nesta escola, seis conseguiram frequentar a acção.

Ao longo da acção os formadores ajudaram-nos a identificar, adquirir, aperfeiçoar, demonstrar, transmitir os elementos básicos do atletismo. Promoveram o conhecimento dos regulamentos técnicos e a capacidade de observação dos elementos básicos das várias disciplinas da modalidade, integrando a transferência entre elas de elementos técnicos comuns. Fizeram referência aos seus aspectos específicos, à necessidade de um aquecimento dinâmico com intervenção na mobilidade, flexibilidade e reforço muscular. Contextualizaram a organização e a realização de estratégias de intervenção pedagógica ajustadas a diferentes níveis de dificuldade. Fomentaram a partilha de experiências, vivências e saberes entre os formandos.

A parte final do curso concretizou-se na elaboração/partilha por parte de cada formando de uma Unidade Didáctica, um Plano de Aula e uma Proposta de Avaliação para um conteúdo específico, atribuído pelos formadores de forma a que os vários elementos de cada escola em conjunto, se apetrechassem do maior leque possível de experiências do processo de ensino/aprendizagem relativo às várias disciplinas do Atletismo.

Em relação à Escola EB 2,3 de Leça da Palmeira a distribuição foi feita da seguinte forma: 2º Ciclo: Cristina – Barreiras; Cláudia – Salto em Comprimento; Mª João – Salto em Altura. 3º Ciclo: Hugo – Triplo Salto; Teresa – Estafetas; Vanda - Lançamento de Peso. Dada esta partilha de possibilidades de intervenção, a introdução e a conclusão deste trabalho foram feitas conjuntamente com a formanda Teresa Assunção.

Pessoalmente, de início senti grandes dificuldades na concretização do trabalho solicitado, pois a técnica pretendida era o Fosbury Flop, de que eu não tinha qualquer experiência. A nível de 2º ciclo, a abordagem na escola do salto em altura tem sido sempre realizada mas, tal como indica o Programa de Educação Física, com a técnica de salto de tesoura. A ajuda dos formadores e o apoio dos colegas foi fundamental, para que conseguisse elaborar o material pretendido.

É este trabalho individual que é apresentado de seguida, bem como a justificação da sua elaboração.

1 – Justificação da Unidade Didáctica, Plano de aula e Proposta de avaliação

Na elaboração da **Unidade Didáctica** do salto em altura tive em consideração o nível de ensino - 2º ciclo. Optei por ao longo das cinco aulas trabalhar todas as fases do salto, dificultando de aula para aula o grau de exigência e completando ao longo das várias aulas as determinantes técnicas do gesto. A corrida, apenas realizada em curva e, não atingindo o máximo de prestação motora possível, resolveu questões fundamentais do salto ao nível da iniciação. A fase do aquecimento foi aproveitada para introduzir aspectos relacionados com as componentes críticas do salto e para realizar uma intervenção dinâmica ao nível da mobilidade e flexibilidade. Procurei dificultar de aula para aula o grau exigência das tarefas, utilizando progressivamente, as diversas progressões pedagógicas. Por outro lado, foi minha preocupação imprimir um carácter competitivo às diversas situações propostas, ou utilizar formas jogadas/lúdicas de forma a potenciar a motivação dos alunos e deixá-los sentir a sua própria evolução.

Optei por fazer o Plano para a primeira aula, visto ser aquela que irei iniciar futuramente a abordagem do salto e, a partir da qual, perante a resposta que obtiver dos alunos e a sua prestação motora, irei planificar as restantes aulas e reformular, se houver necessidade, a estrutura da Unidade Didáctica.

Na **primeira aula** identifiquei o salto e as suas quatro diferentes fases, apresentando um modelo gráfico ou vídeo. Fiz uma referência inicial ao *regulamento* referindo a obrigatoriedade da impulsão a um pé e o não derrube da fasquia na fase de competição (esta última apenas com aplicação na última aula) e às *questões de segurança* – fundamentais ao longo de todo o processo de ensino/aprendizagem, e que deverão ser aplicadas com extremo rigor em todas as aulas.

Comecei por situações muito simples, determinando a perna de impulsão, como correr e impulsionar-se a um só pé, para ganho de espaço predominantemente vertical, no sentido de transpor um obstáculo elevado. Simultaneamente, proporcionei situações em que os alunos exploravam de uma forma básica as diversas fases do salto com a tomada de consciência das rotações aéreas, a exploração do espaço à retaguarda de forma a perderem o medo da queda neste espaço e a iniciação à corrida em curva (com inclinação do corpo para o interior da curva).

Na **segunda aula** continuei a trabalhar os aspectos introduzidos na aula anterior, dando relevo à corrida de aproximação em curva com passadas amplas e enérgicas, à ligação corrida/impulsão, à elevação rápida da coxa à horizontal, à extensão das articulações do tornozelo, joelho e anca e extensão dorsal, e ao avanço da bacia (ponte no ar) durante a transposição da fasquia com queda dorsal sobre o colchão.


Na **terceira aula** fiz incidir o trabalho no apoio do pé de chamada não paralelo à fasquia e na localização da mesma, factor fundamental para o sucesso do salto. Acentuei a importância da regularidade rítmica das passadas, da rotação da coxa de fora, como forma de motivação dos alunos e iniciei a execução do salto na sua forma global, sem fasquia, de forma a facilitar a execução do salto.

Na **quarta aula** dei importância à aferição do ponto de partida da corrida aproximação (3/4 passadas em curva) e ao aperfeiçoamento da mesma, consolidando o salto na sua forma global.

A **última aula** apresentou uma situação final com uma **proposta de avaliação** que tentei tornar clara e objectiva, de forma a tornar o mais justo possível este processo perante os alunos. Estruturado em Excell, o programa possibilitou que ao serem inseridos os dados, fosse logo dada a percentagem de êxito total na avaliação do salto.

A **avaliação** incidiu nas componentes críticas (65%) fundamentais na execução do salto, com ponderações maiores nas mais importantes. Os critérios de êxito para cada categoria classificativa foram 1 ou 0, conforme o executante as realizasse ou não. Foi também tida em conta a performance do salto (35%), factor que me pareceu indispensável, para uma motivação forte e efectiva por parte dos alunos.

2 - Unidade Didáctica de Salto em Altura – 5º Ano

<h3>Salto em Altura Fosbury Flop</h3>	Recursos de materiais: Pavilhão, colchões de queda cones, redes e bolas, elásticos, tampas, 5 fitas de persianas sinalizadores, Fasquia/elástico		
	Ano 5º Nº de alunos : 24	Nº de aulas: 5 Duração: 45'	

Planificação Unidade Didáctica

Nº de aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos Específicos
1	Apresentação e caracterização da prova Salto em altura - gesto global ❖ Regulamento ❖ Regras de segurança Fases do salto ❖ Corrida de aproximação ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda	Transmissão e exercitação: - Conhecer o regulamento. - Conhecer as regras de segurança. - Definir pé de impulsão. - Adquirir a noção de saltar para cima, com chamada a um pé. - Tomar consciência das rotações aéreas. - Explorar o espaço à retaguarda – condicionante afectiva. - Realizar a corrida em curva / inclinação do corpo para o interior da curva
2	Salto – apresentação do gesto global Fases do salto ❖ Corrida de aproximação ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda	Transmissão e exercitação: - Realizar a corrida de aproximação em curva com passadas amplas e enérgicas. - Realizar a ligação corrida/impulsão (acção do pé de chamada muito activa). - Elevar rapidamente a coxa à horizontal. - Realizar a extensão das articulações do tornozelo, joelho e anca. - Realizar a extensão dorsal depois de ter atingido o ponto mais alto do voo. - Realizar as rotações aéreas - Avançar a bacia (ponte no ar) durante a transposição da fasquia - Realizar a queda dorsal sobre o colchão Aplicar regras de segurança.
3	Fases do salto ❖ Corrida de aproximação ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda	Transmissão e exercitação: - Realizar 3/ 4 passadas com regularidade rítmica e localização da chamada. - Apoia o pé de chamada no prolongamento da curva (e não paralelo à fasquia). - Apoia o pé de dentro da curva na chamada e a coxa de fora roda. - Eleva os braços. - Exercitar o salto na sua forma global, sem fasquia. - Aplica regras de segurança.
4	Fases do salto ❖ Corrida de aproximação ❖ Impulsão ❖ Voo ❖ Queda Salto em altura Fosbury Flop - gesto global	Transmissão e exercitação: - O braço do lado da fasquia actua como braço condutor do movimento. - Aferir o ponto de partida da corrida 3/ 4 passadas - Aperfeiçoar a corrida de aproximação (apenas em curva) e consolidar o salto global - Aplicar regras de segurança.
5	Salto em altura Fosbury Flop - ❖ Salto - gesto global	Avaliação : - Avaliar a execução do salto (corrida apenas em curva) (indicadores técnicos e marcas obtidas) - Aplicar regulamento da prova. - Aplicar regras de segurança.

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

3 - Plano de Aula

PLANO DE AULA

Salto em Altura - Fosbury Flop

Professor - Maria João Alves

Unidade Didáctica: Atletismo/Salto em altura

Função Didáctica: Transmissão/Exercitação

Sessão nº 1 de 5



Objectivos/Competências :

- Identificar o Fosbury Flop ; Conhecer as regras + importantes: impulsão a 1 pé e não derrubar a fasquia.
- Identificar as 4 diferentes fases do salto. Corrida de aproximação, Chamada, Voo e Queda.
- Aferir a perna de impulsão.
- Executar a impulsão, rodar em torno do eixo vertical do corpo.
- Explorar o espaço à retaguarda .
- Ligação da corrida com a impulsão
- Correr em curva de forma rápida

Ano - 5º

Turma -

Lição nº


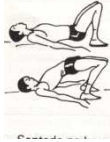

___/___/___

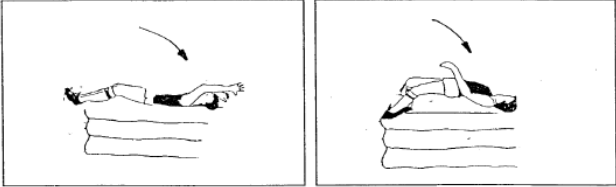


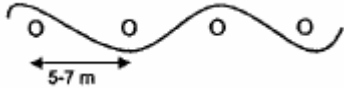
Material : Elásticos; colchões de queda ; 3 sacos com 3 bolas para pendurar; elástico para pendurar; 12 cones, 4 ripas de persiana.

Observações: O circuito está já montado, não sendo necessário utilizar tempo de aula para essa tarefa.

Os grupos de alunos estão pré-definidos pela professora.

No quadro, fica colada uma imagem do gesto global, para os alunos observarem sempre que quiserem.

Parte Aula	🕒	Objectivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem/ Organização Professor/aluno
I n i c i a l	10'	<p>1. Conhecer: - o objectivo do salto em altura. (transpor com o corpo uma distância vertical);</p> <p>2 –Identificar as fases do salto: corrida de aproximação, chamada, transposição da fasquia e queda;</p> <p>3. Regulamento - as regras principais: Existência de apenas 1 pé de impulsão e não derrubar a fasquia . Conhecer as regras de segurança.</p> <p>4. Predispor o aluno para a actividade.</p>	<p>1 e 2 - Explicação dos objectivos da aula e apresentação de uma figura com o gesto na sua forma global.</p>  <p>3- Definir com clareza as regras de segurança.</p> <p>4 - Activação Geral Corrida com saltos “verticais” sobre elásticos presos pedindo aos alunos para identificarem a sua perna de impulsão/chamada. Igual, mas elevando os braços fazendo ½ pirueta e caindo no outro pé</p>  <p>Ponte de ombros</p> <p>Alongamentos</p> 

Fundamental	18'	<p>1 - Explorar o espaço à retaguarda: cair sobre as costas e ganhar segurança;</p> <p>2 -Realizar a impulsão vertical a um só pé.</p> <p>3- Executar a impulsão a 1 pé , rodar em torno do eixo vertical do corpo.</p> <p>4- Correr em curva de forma rápida e controlada aumentando a velocidade à entrada das curvas..</p>	<p>Circuito de 4 estações para 4 grupos de alunos:</p> <p>1. Salta à retaguarda sobre os colchões a partir de pés juntos caindo sobre as costas e pernas</p>  <p>2. Toca com a cabeça, o peito e o joelho numa bola suspensa após impulsão forte e enérgica da perna de impulsão, mantendo a coxa livre na horizontal .</p>  <p>3. Passar sobre persianas baixas com ½ pirueta e caindo sobre o outro pé.</p>  <p>4.</p>  <p>Realizar uma corrida em slalon entre 4 cones com grande dinâmica dos apoios.</p>
	3'	- Retorno à calma	<p>Retorno à Calma</p> <p>1- Balanço da aula</p> <p>2- Conteúdos da aula seguinte.</p>

4 - Gesto Global – Auxiliar Gráfico



5- Proposta de Avaliação *

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO DO SALTO EM ALTURA 5º ANO

Nº	NOME	CORRIDA		CHAMADA			TRANSPOSIÇÃO		QUEDA	PERFORMANCE	CLASSIFICAÇÃO	
		3 a 4 passadas amplas e enérgicas	Corrida de aproximação em curva	Localização da chamada	Impulsão a um pé vertical e enérgica	Elevação dos braços	Elevação da coxa á horizontal	Rotação da bacia	"Ponte no ar"	Sobre as costas	Altura do salto	%
		10%	10%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	1	0 a 35%	
1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	100
2		1	1	1	1	0	1	0	1	0	20	70
3												0
4												0
5												0
6												0
7												0
8												0
9												0
10												0
11												0
12												0
13												0
14												0
15												0
16												0
17												0
18												0
19												0
20												0
21												0
22												0
23												0
24												0

Crítérios de êxito :

1 - Executa

0 - Não executa

Altura do salto :

0% - < 61 cm

5% - 61 a 70 cm

10% - 71 a 80 cm

15% - 81 a 90 cm

20% - 91 a 100 cm

25% - 101 a 110 cm

30% - 111 a 120 cm

35% - > 121 cm

* Esta proposta de avaliação foi elaborada em **Excell**, tendo sido inserida no Fórum, para partilha e apresentada dessa forma. Para ser englobada neste trabalho teve que ser reformatada para o **Word**.

Conclusão

É comum ouvir-se dizer que o Atletismo é um desporto de base, constituindo-se tradicionalmente como alicerce de todas as modalidades desportivas. Como resultado, os alunos que reúnam em si características muito diferenciadas podem encontrar no Atletismo, a diversão, o sucesso, ter os seus momentos de competição, enfim, conhecerem os seus limites e descobrir novos desafios.

Urge assim revitalizar e revalorizar o papel e importância da Educação Física em geral, e do Atletismo em particular, como factores estruturantes na educação integral dos alunos e como compensação à galopante inactividade que se vai instalando em idades cada vez mais precoces. O professor de Educação Física, será o principal agente de mudança e de revitalização desta modalidade no seio escolar. A busca de novas formas e soluções para se introduzir o Atletismo na escola assume-se, cada vez mais, como uma componente essencial da actual educação e cultura desportiva directamente direccionada para os jovens.

Nada é tão significativo para um Professor como reconhecer a oportunidade e o relevo das aprendizagens e das competências que está a desenvolver, aumentando o seu “saber fazer”, para enriquecer o currículo trabalhado nas aulas e na Escola com os seus alunos e envolvê-los nas actividades propostas.

Este curso de formação deu-me uma capacidade de abordagem do Atletismo na escola que terá, sem dúvida, um grande impacto na minha prática como professora. Duas semanas e meia de intenso trabalho permitiram-me adquirir, actualizar e aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre cada uma das disciplinas do Atletismo, e ainda, renovar estratégias de abordagem multidisciplinar desta modalidade numa perspectiva abrangente e lúdica. Por outro lado, as situações facilitadoras de aprendizagem, o leque de exercícios diversificados que nos foi fornecido e a experimentação de exercícios extremamente motivadores e enriquecedores aumentaram a minha auto-confiança, segurança e disponibilidade para ensinar as diferentes disciplinas do Atletismo na Escola, de uma forma suficientemente atractiva e apelativa. Foi ainda fundamental a consciencialização da importância de proporcionar níveis de dificuldade distintos para a diversidade de alunos existentes em cada turma, a actualização das categorias classificativas através das quais será possível fornecer os Feedbacks correctivos aos alunos e, finalmente, o nunca descuidar os factores relacionados com a segurança e a preservação da integridade física dos alunos.

Em suma, além da importância de actualizar e ficar na posse de competências fundamentais, foi importante adquirir a noção que só através da prática, da experimentação, da tentativa e erro, da criatividade e da partilha, podemos simplificar e melhorar a qualidade no processo ensino-aprendizagem do Atletismo nas Escolas.

Globalmente, este curso de formação foi extraordinariamente oportuno, revigorante e de uma importância na busca de novas perspectivas e soluções metodológicas para abordar as diversas disciplinas do Atletismo. Apesar de não ter apresentado respostas definitivas a todas as questões levantadas, despertou sem sombra de dúvida, uma enorme vontade de aplicar a riqueza de estratégias e conteúdos sugeridos. Tal, repercutir-se-á no futuro na elevação da qualidade das minhas aulas, nas quais começarei a trabalhar já no próximo ano lectivo. Espero desta forma chegar ao final do mesmo dizendo:

“É fantástico o Atletismo que consegui fazer com os meus alunos de 5º ano!”

Bibliografia

- Recursos teóricos da acção C304_09:

- Apresentação teórica do Salto em Altura
 - IAAF (1990) - Técnicas do Atletismo, Salto em Altura
 - Schmolinsky, G. (1982) - Atletismo, Salto em Altura, pág. 323 à 362
 - Lopez, F. - Salto em altura, cap.2, pág. 27 à 60, Comité Olimpico Espanhol.
- CRUZ, Sebastião(1985) - Revista Horizonte ;Salto em altura. Como abordá-lo no ensino preparatório? Vol.1nº6,Março-Abril 1985, Livros Horizonte.

Links consultados:

- <http://www.scribd.com/doc/6673650/UD-Atletismo-MIquel>
- http://books.google.pt/books?id=-pq7Ad9C-eQC&pg=PA170&lpg=PA170&dq=unidade+didactica+de+salto+em+altura++fosbury+flop&source=bl&ots=QPlaQroqQJ&sig=u2ort6ZRLniAbInvSjho2uOAJxk&hl=pt-PT&ei=IMFTSoTGJuGNjAfOkoyUCQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=9
- <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/aplicacion/actividades.php?idUnidad=14>
- http://www.rfea.es/menores/00_jugando_al_atletismo2007.pdf