

# **CORRIDA COM BARREIRAS**



**Acção: Abordagem Multidisciplinar do Atletismo**

**Rui Manuel de Gouveia Pacheco**

**Formadores: Prof. Dr. Mário Paiva  
Mestre Sara Fernandes**

**Leça da Palmeira**

**Julho de 2009**

## ÍNDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Unidade Didáctica de Corrida Com Barreiras .....</b>	<b>4</b>
1.1. Características da Corrida Com Barreiras .....	4
1.2. Regulamento Técnico .....	4
1.3. Plano da Unidade Didáctica da Corrida Com Barreiras .....	5
1.4. Plano de Aula da Corrida Com Barreiras .....	6
1.5. Proposta de Avaliação da Corrida Com Barreiras .....	9
1.6. Justificação da Unidade Didáctica da Corrida Com Barreiras .....	11
<b>2. Conclusão .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>12</b>

## INTRODUÇÃO

A frequência da Acção denominada “Abordagem Multidisciplinar do Atletismo” organizada pelo Centro de Formação de Matosinhos, pretendeu dar resposta a algumas das minhas necessidades de actualização numa área tão vasta como é o Atletismo e procurar encontrar novas sugestões da sua abordagem, tendo em vista a melhoria da minha prática pedagógica, mas também poder ajudar a serem melhores professores, um conjunto de estudantes estagiários do ensino superior, que ano após ano, comigo vão leccionando na Escola E.B.2.3. de Leça do Balio.

No decurso da acção, foi-me solicitado a elaboração da planificação de uma unidade didáctica de corrida com barreiras, com a duração de cinco aulas, a elaboração de uma sessão de ensino, uma proposta de avaliação com os respectivos critérios e a justificação da respectiva unidade didáctica, que planeei para uma Turma do 9º Ano de escolaridade e que passarei a apresentar nos capítulos seguintes.

## **1. UNIDADE DIDÁCTICA DE CORRIDA COM BARREIRAS**

### **1.1. Características da Corrida Com Barreiras**

É uma corrida de velocidade ao longo da qual existem alguns obstáculos, as barreiras, que deverão ser transpostas com a mínima perda de tempo possível, compreendendo normalmente cinco fases:

- 1º Partida;
- 2º Aproximação à primeira barreira;
- 3º Transposição da barreira;
- 4º Corrida entre barreiras;
- 5º Corrida da última barreira até à meta.

O facto de se tratar de uma corrida que terá de ser efectuada da forma mais rápida possível, e que apresenta obstáculos verticais, condiciona todo o participante, desde a iniciação até ao mais alto nível. No entanto, se a natureza dos obstáculos a transpor, bem como a sua altura e distância entre si, estiverem de acordo com o nível de desempenho dos alunos, o processo de ensino/ aprendizagem decorrerá de forma segura e motivante, pois esta é uma das disciplinas mais ricas em termos de ritmo e coordenação do atletismo.

### **1.2. Regulamento Técnico**

As provas existentes no calendário olímpico são as seguintes: No sector Feminino, 100 e 400 metros barreiras e no sector masculino 110 e 400 metros barreiras.

As corridas são efectuadas em pistas separadas, e os alunos devem permanecer na sua pista, até que terminem a prova.

Será desclassificado o aluno que saia da sua pista e perturbe um dos concorrentes ou que passe uma barreira que não esteja colocada na sua pista;

Qualquer aluno que derrube intencionalmente uma barreira, com as mãos ou com os pés, será desclassificado. Será também desclassificado o aluno que após uma primeira falsa partida geral dê uma segunda falsa partida.

### 1.3. Plano da Unidade Didáctica da Corrida Com Barreiras

O plano da Unidade Didáctica da corrida de barreiras, para o 9º Ano de Escolaridade, foi elaborado com base no Modelo de Estruturas de Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990), cuja extensão e sequência dos conteúdos são os seguintes (Quadro 1).

Quadro 1 – Extensão e Sequência dos Conteúdos da Corrida de Barreiras


Conteúdos		1	2	3	4	5
Corrida de Barreiras 50 Metros	Aproximação à Barreira	Ad				As
	Transposição da Barreira	Ad				As
	Corrida entre Barreiras	Ad				As
	Rendimento Desportivo	Ad				As
Transposição de Diferentes Obstáculos		T	E	E	C	
Técnica de Corrida			T	E	C	
Transposição de Barreiras	Perna de Impulsão		T	E	C	C
	Perna de Ataque		T	E	C	C
Corrida de Aproximação à 1ª Barreira				T	E	C
Corrida Entre Barreiras				T	E	C
Corrida da Última Barreira à Linha de Chegada					T	E
Capacidades Motoras	Coordenação	x	x	x	x	x
	Velocidade	x	x	x	x	x
	Flexibilidade	x	x	x	x	x
Conceitos Psico-Sociais	Competição	x	x	x	x	x
Cultura Desportiva	Regulamento Técnico	x	x	x	x	x

**Legenda:** Ad- Avaliação Diagnóstica ; As- Avaliação Sumativa ; T- Transmissão ;  
E- Exercitação ; C- Consolidação.

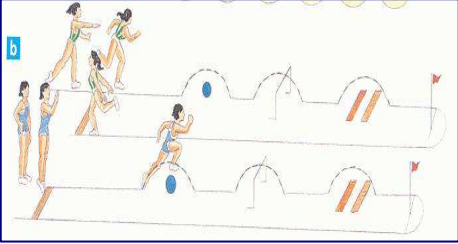
#### 1.4. Plano de Aula da Corrida Com Barreiras

Foi elaborado um plano, para a terceira aula da unidade didáctica da Corrida de Barreiras de acordo com a seguinte planificação (Quadro 2)

Quadro 2 – Plano da Aula nº 3 da Corrida de Barreiras para o 9º Ano de Escolaridade

<p><b>Professor:</b> Rui Pacheco <b>Unidade Didáctica:</b> Atletismo-Corrida com Barreiras <b>Função Didáctica:</b> Transmissão e Exercitação; <b>Sessão:</b> 3 de 5</p>	<p><b>Ano:</b> 9º      <b>Turma:</b> x <b>Local:</b> Espaço Exterior <b>Nº alunos:</b> 24</p> 	<p><b>Aula n.º</b> 23 <b>Data:</b> 13 / 07 / 09 <b>Hora:</b> 10h00 <b>Duração:</b> 45 min.</p>
<p><b>Material:</b> Cronómetro; Apito; Sinalizadores; Cones; Persianas, Barreiras, Elásticos.</p>		
<p><b>Objectivos da aula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Adquirir a noção de transposição de diferentes obstáculos;</li><li>➤ Desenvolver a Corrida de Aproximação à 1ª Barreira com 8 passadas</li><li>➤ Desenvolver a Corrida Entre Barreiras, ritmada com 3 passadas entre barreiras e no menor tempo possível.</li></ul>		



Parte Fundamental	12 ,	Desenvolver a Corrida de Aproximação	<p><b>2. Corrida de Aproximação à 1ª Barreira:</b> Em 3 corredores da pista de Atletismo, Colocam-se 3 Barreiras, sendo 1 em cada corredor com alturas diferentes (3 Níveis de Dificuldade).</p> <p>2.1. Os alunos vão inicialmente experimentar livremente qual o nível de altura da barreira se adapta melhor à sua capacidade. Permitir 2x a cada aluno.</p> <p>2.2. Os alunos vão agora a partir do nível determinado, fazer a aproximação à barreira em <i>Skipping</i> alto.</p> <p>2.3. Os alunos vão agora aferir, o local da perna da frente que é a perna de impulsão, fazendo uma marca no solo, de modo a poder dar 8 passadas desde a saída até à barreira.</p> 	<p>Ver qual a altura das barreiras que se adapta às tuas capacidades</p> <p>Elevar os Joelhos</p> <p>Dar 8 passadas até à 1ª barreira.</p> <p>Acertar a corrida, de aproximação avançando ou recuando 2 pés.</p>	<p>- Professor coloca-se próximo da 1ª barreira</p> <p>- Os alunos colocam-se em 3 colunas, de acordo com o seu nível de aptidão</p>
	12 ,	Desenvolver Um Ritmo Uniforme na Corrida entre Barreiras	<p><b>3. Corrida Entre Barreiras:</b> Em 3 corredores da pista de Atletismo, Colocam-se 6 Barreiras, sendo 2 em cada corredor com alturas e distâncias entre si diferentes (3 Níveis de Dificuldade - sendo a distância entre barreiras de 5,00, 5,50 e 6,00m).</p> <p>3.1. Os alunos vão partir tentando efectuar 3 passadas (4 apoios: ex; D, E, D,E) entre as 2 barreiras.</p> <p>3.2. Coloca-se agora uma 3ª barreira em cada corredor, tentando os alunos efectuar 3 passadas entre as barreiras.</p> <p>3.3. Idem ao anterior, mas em competição em grupos de 3, ver quem chega primeiro à linha de chegada.</p>	<p>Dar 3 passadas (4 Apoios, E,D,E,D) entre cada barreira.</p> <p>Dar 3 passadas (4 apoios) entre cada barreira, tentando efectuar o menor tempo possível</p>	<p>- Professor coloca-se junto da 2ª barreira</p> <p>- Os alunos colocam-se em 3 colunas, de acordo com o seu nível de aptidão,</p>
Parte Final	6'	<p>- Retorno à calma.</p>	<p>- Recolha e arrumo do material</p> <p>- Diálogo sobre o desempenho dos alunos.</p>	<p>- Os alunos arrumam o material e ouvem/participam no diálogo e mantêm-se atentos.</p>	<p>- Alunos dispostos em semi-circulo com o professor à sua frente.</p>



## 1.5 Proposta de Avaliação da Corrida Com Barreiras

Foi elaborada uma proposta de avaliação de uma Corrida de Barreiras na distância de 50 metros, tendo em conta os seguintes parâmetros:

1. Corrida de Aproximação à Primeira Barreira
2. Transposição das Barreiras
3. Corrida Entre Barreiras
4. Rendimento Desportivo (Tempo Realizado)

Os critérios de avaliação utilizados para cada um dos parâmetros supracitados, de acordo com os níveis de avaliação, foram os seguintes:

### APROXIMAÇÃO À BARREIRA:

NÍVEL 1	- Não coordena os movimentos entre o trem inferior e superior; - Não executa a fase inicial dos apoios pelo terço anterior dos pés.
NÍVEL 2	- Coordena os movimentos entre o trem inferior e superior; Não faz 8 passadas; - Não executa a estrutura circular da passada.
NÍVEL 3	- Olha em frente e faz 8 passadas até à 1ª barreira - Posição vertical do tronco.
NÍVEL 4	- Movimenta os braços energeticamente (flectidos a 90 graus e com as mãos descontraídas) no eixo da corrida e faz 8 passadas até à 1ª barreira
NÍVEL 5	- Realiza apoios activos sobre o terço anterior do pé, com uma extensão completa da perna de impulsão em cada passada, fazendo 8 passadas.

### TRANSPOSIÇÃO DA BARREIRA:

NÍVEL 1	- Não transpõe a barreira;
NÍVEL 2	- Transpõe a barreira com perda de velocidade; - Não diferencia a perna de ataque e perna de impulsão.;
NÍVEL 3	- Sincroniza a perna de ataque e de impulsão; - Coloca a perna de ataque numa posição paralela à barreira.
NÍVEL 4	- Estende activamente as articulações do tornozelo, joelho e anca; - Efectua passagem rasante à barreira.
NÍVEL 5	- Puxa a perna de impulsão lateralmente ao tronco (90 graus); - Procura o solo (após transposição) rapidamente com um enérgico movimento de cima - frente e no eixo da corrida.

### CORRIDA ENTRE BARREIRAS:

NÍVEL 1	- Realiza uma corrida descoordenada, com execução de muitas passadas.
NÍVEL 2	- Não realiza uma corrida ritmada; - Realiza mais de 3 passadas (4 apoios) entre as barreiras.
NÍVEL 3	- Realiza uma corrida ritmada; - Realiza 3 passadas entre as barreiras.
NÍVEL 4	- Não perde velocidade, preparando as transposições seguintes.
NÍVEL 5	- Realiza a corrida de acordo com as determinantes técnicas.



## **1.6. Justificação da Unidade Didáctica da Corrida Com Barreiras**

Dado o constrangimento temporal, de ter apenas cinco aulas para abordar a Unidade didáctica, optei por na primeira aula fazer uma pequena descrição da corrida de barreiras, das suas principais características e do seu regulamento técnico. Efectuei uma avaliação diagnóstica relativa à corrida de barreiras numa distância de 50 metros, tendo destinado a parte final da mesma para os alunos se familiarizarem com a corrida associada à passagem de pequenos obstáculos.

A segunda aula teve como principal finalidade dar a noção de perna de ataque e de perna de impulsão e sua correcta colocação no momento da transposição das barreiras, tendo destinado a parte inicial da aula para a técnica de corrida, dando especial ênfase aos movimentos de *skipping* alto.

A terceira aula foi destinada no seu início para a passagem de diferentes obstáculos e a diferentes alturas. A parte fundamental da aula pretendeu numa primeira fase, procurar que os alunos determinassem qual a altura das barreiras que mais se adaptava às suas capacidades, de modo a distribuir os alunos por níveis diferentes. Procurou-se seguidamente que os alunos acertassem a sua corrida desde a partida até à primeira barreira no intuito de poderem efectuar 8 passadas. A última parte da aula foi destinada à transposição das barreiras onde se procurava que os alunos efectuassem 3 passadas entre cada barreira.

A quarta aula teve como finalidade principal consolidar os conteúdos relativos às noções de 8 passadas na corrida de aproximação até à primeira barreira e de 3 passadas entre barreiras, sendo introduzida a noção da importância da corrida da última barreira até à meta, na necessidade da inclinação do tronco na passagem pela meta e da não desaceleração da corrida na sua parte final, que é muito comum nos alunos.

A quinta aula foi destinada na sua parte inicial para os alunos efectuarem uma última adaptação à corrida de 50 metros de barreiras, tendo-lhes sido proporcionado alguma tempo para consolidarem a corrida, antes de se proceder à avaliação sumativa final.

No que se refere às capacidades motoras, a flexibilidade foi estimulada na parte inicial de todas as aulas, tendo a velocidade e as capacidades coordenativas (ritmo) sendo exercitadas de uma integrada em todas as aulas.

No que se refere aos conceitos psico-sociais, atribuímos especial ênfase à competição na parte final de todas as aulas, como elemento altamente potenciador das capacidades de superação dos alunos.

## 2. Conclusão

Acção de Formação “Abordagem Multidisciplinar do Atletismo”, superou as minhas expectativas iniciais, já que esteve bem estruturada e onde imperou uma boa ligação entre os conteúdos teóricos e a prática das actividades propostas.

O facto da acção ter sido ministrada por formadores de grande conhecimento científico-pedagógico com especialização na área do Atletismo, não só como ex-praticantes, como Professores e Treinadores, fez com que a mesma fosse muito rica e muito ajustada à realidade.

De realçar a grande disponibilidade demonstrada pela maioria dos formandos, que apesar do escalão etário já avançado por parte de alguns, tiveram sempre uma atitude muito positiva na sua participação nas actividades práticas propostas. Por outro lado, notou-se sempre um grande espírito de partilha entre as diferentes experiências vivenciadas por cada um dos participantes, com formação de base muito distinta e oriunda de estabelecimentos de ensino superior muito diversificados, desde a Fadeup, Ismai, Curso de Instrutores, Instituto Piaget, do Porto e do Nordeste, entre outros.

Embora não haja muitas alternativas, seria de repensar a forma de apresentação dos trabalhos finais, pelo facto de serem muito concentrados em duas manhãs consecutivas, tornou-se um pouco denso, para a focalização da atenção dos formandos durante um tão alargado período de tempo.

Como ideia final, gostaria de referir, que a acção veio-me proporcionar novos conhecimentos, estimular-me para a utilização de diferentes estratégias, para a utilização de novos conteúdos, de novos materiais e da implementação de novas formas de avaliação, que espero que venham a contribuir para uma melhoria do processo de ensino/aprendizagem do Atletismo junto dos alunos na Escola.

## 3. Referências Bibliográficas

- Ferreira, T. (2003): *Dossiê de Estágio Pedagógico de Educação Física do ISMAI*, realizado na Escola E.B.2.3. de Leça do Balio, em 2002/03. Leça do Balio.
- Paiva, M. e Fernandes, S. (2009): *Apontamentos Fornecidos na Acção de Formação “Abordagem Multidisciplinar do Atletismo”*, organizado pelo CEFAE, de 1 a 15 de Julho. Matosinhos
- Vickers, J. (1990): *Instructional design for teaching physical education*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.