

**Centro de Formação de Associação das
Escolas de Matosinhos**

“ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR DO ATLETISMO”

Curso de Formação C304 A

**Realizado: Escola Secundária da Boa Nova
Leça da Palmeira**

FORMADORES:

**Prof. Dr.º Mário Paiva
Professora Sara Fernandes**

Teresa Maria Pereira Gonçalves

29/JUNHO a 14/JULHO de 2009

atletismo

ÍNDICE

- Introdução	2
. Unidade Didáctica de Atletismo – Salto em Altura	3
- Plano de Aula	4
- Grelha de Avaliação	6
- Reflexão sobre os factores críticos na preparação das diferentes temáticas abordadas	9
- Conclusão	10
- Bibliografia	11

INTRODUÇÃO

O Atletismo é por vezes um conteúdo “esquecido” nas nossas escolas, talvez porque as condições para a prática adequada sejam deficientes; materiais em quantidade reduzida, pouca diversidade, ausência de espaços próprios destinados à prática, diminuto número de aulas e elevado número de alunos por turma, desmotivação dos professores pela necessidade constante em improvisar várias situações para o decorrer das suas aulas; factores que directa ou indirectamente contribuem para o desinteresse e desmotivação dos alunos para a prática do Atletismo.

O Atletismo é um conteúdo importante e atraente para as crianças/alunos, sendo que as habilidades exigidas devem ser significativas para eles, de forma a criarem oportunidades para exporem as suas habilidades físicas naturais.

Devemos por isso, proporcionar as condições pedagógicas, para que a modalidade seja gratificante na sua prática e não apenas na beleza de se ver.

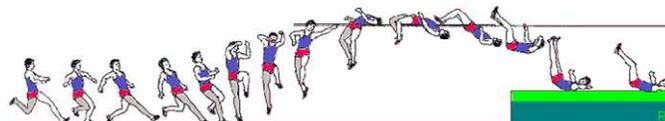
.Aos professores, são colocados desafios diariamente, para os quais, têm de se sentir preparados e capazes de responder com eficiência, pois de outro modo as suas competências e credibilidade serão colocadas em causa e a desmotivação dos alunos uma consequência natural.

A formação do professor, a capacidade de envolver e motivar os alunos, despertar e desenvolver as competências, potenciar e contribuir para que sintam auto-confiança no Desporto e na Educação Física, são competências determinantes no sucesso escolar de um professor de Educação Física. O seu papel é por isso crucial.

Os Alunos, são cada vez mais, exigentes, atentos e críticos. São também fabulosos na sua dedicação e empenho quando sentem que o seu Professor actua com competência, desenvolve motivação e os valoriza.

A Inscrição no Curso decorre da vontade de evoluir, de conseguir corresponder de forma eficiente aos desafios evocados, de perspectivar e apreender novas metodologias de abordagem a esta disciplina, de integrar as diferentes modalidades do atletismo em interacção positiva e motivadora.

Escola E.B.I./J.I. da
Barranha
UNIDADE DIDÁCTICA DE ATLETISMO
SALTO EM ALTURA



ANO/TURMA: 7º	Nº DE AULAS: 5	TEMPOS DE 45'
---------------	----------------	---------------

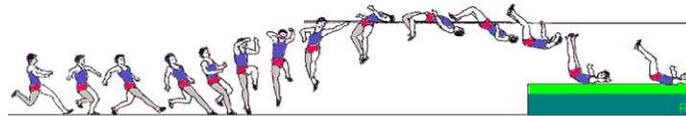
OBJECTIVO GERAL:	ESTIMULAR O GOSTO PELA PRÁTICA DO ATLETISMO. - DESENVOLVER AS CAPACIDADES PARA REALIZAR O SALTO EM ALTURA (FOSBURY FLOP).
-------------------------	--

AULAS CONTEÚDOS	1	2	3	4	5
PÉ DE IMPULSÃO	T/E	E	E	E/C	AS
CORRIDA DE APROXIMAÇÃO	T/E	E	E	E	AS
LIGAÇÃO CORRIDA DE APROXIMAÇÃO - IMPULSÃO	T/E	E	T/E	E	AS
TRANSPosição		T/E	E	E	AS
QUEDA		T/E	E	E	AS
REGULAMENTO	T	E	E	E	E

Transmissão	T
Exercitação	E
Consolidação/	C/D
Avaliação Sumativa	AS

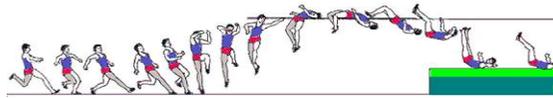
Escola E.B.I./J.I. da Barranha

PLANO DE AULA

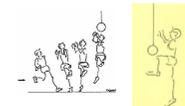


UNIDADE DIDÁCTICA: ATLETISMO - SALTO EM ALTURA		AULA Nº 1		
ANO/TURMA: 7º		Nº ALUNOS: 18	DATA: 14/07/2009	
OBJECTIVOS GERAIS: DEFINIR O PÉ DE IMPULSÃO INTERLIGAR A CORRIDA DE APROXIMAÇÃO - IMPULSÃO				
FUNÇÃO DIDÁCTICA: TRANSMISSÃO/EXERCITAÇÃO				
LOCAL: GINÁSIO				
MATERIAL: CONES, RIPAS, TABELAS DE BASQUETEBOL, BOLAS, SACOS DE REDE, COLCHÕES DE QUEDA				
PARTE AULA/TEMPO		OBJECTIVO ESPECÍFICO	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO/ORGANIZAÇÃO DIDÁCTICO METODOLÓGICA
INICIAL	10'	- ACTIVAÇÃO GERAL - FLEXIBILIDADE GERAL	CORRIDA FLEXIBILIDADE/ MOBILIDADE ARTICULAR	- CORRIDA EM FILA DE 4 ELEMENTOS, AO SINAL SONORO, O ELEMENTO DE TRÁS CORRE PARA A FRENTE DA FILA E ASSIM SUCESSIVAMENTE - CORRIDA COM ELEVAÇÃO ALTERNADA DO JOELHO - AO SINAL DE 2 APITOS, FAZ ELEVAÇÃO E IMPULSÃO DO M.I. E M.S. RESPECTIVO - AFUNDOS FRONTAIS E LATERAIS; SKIPPINGS RÁPIDOS NO LUGAR; CIRCUNDUÇÃO DA BACIA, MS E CABEÇA; FLEXÃO DO TRONCO À FRENTE; ABRAÇA JOELHO AO PEITO

Escola E.B.I./J.I. da Barranha

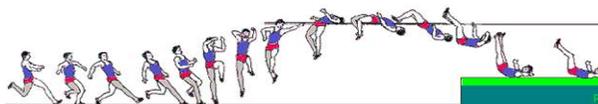


PARTE AULA/TEMPO		OBJECTIVO ESPECÍFICO	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO/ORGANIZAÇÃO DIDÁCTICO METODOLÓGICA
FUNDAMENTAL	31'	- DEFINIR O PÉ DE IMPULSÃO	PÉ DE IMPULSÃO	OS ALUNOS EXECUTAM A SEQUÊNCIA METODOLÓGICA: 1) OS ALUNOS DISPOSTOS EM FILA: a) EXECUTAM CORRIDA A PÉ-COXINHO b) EXECUTAM CORRIDA A PÉ COXINHO SOBRE AS RIPAS c) O MESMO MAS ELEVANDO O JOELHO DA PERNA LIVRE
		LIGAR A CORRIDA (EM CURVA) À CHAMADA/IMPULSÃO	PÉ DE IMPULSÃO CORRIDA DE APROXIMAÇÃO (EM CURVA)	2) BOLA SUSPensa NA TABELA DE BASQUETEBOL NOTA - O ALUNO EXECUTA DO LADO DIREITO OU ESQUERDO DA TABELA EM FUNÇÃO DO PÉ DE IMPULSÃO a) O ALUNO CORRE EM CURVA E TOCA COM A CABEÇA NA BOLA b) O ALUNO CORRE EM CURVA E TOCA COM A MÃO NA BOLA c) O ALUNO CORRE EM CURVA E TOCA COM O JOELHO NA BOLA d) O MESMO QUE O ANTERIOR MAS COM 1/2 PIRUETA
		LIGAR IMPULSÃO/ROTAÇÃO	IMPULSÃO/ROTAÇÃO	3) OS ALUNOS DISPOSTOS EM COLUNA: a) EXECUTAM 1/2 PIRUETA EM ESPAÇO LIVRE, SEM QUALQUER REFERÊNCIA b) EXECUTAM 1 PIRUETA EM ESPAÇO LIVRE, SEM QUALQUER REFERÊNCIA
		INTERLIGAR CORRIDA DE APROXIMAÇÃO/IMPULSÃO	CORRIDA DE APROXIMAÇÃO IMPULSÃO ROTAÇÃO	4) a) O ALUNO DE PÉ E DE COSTAS PARA O COLCHÃO, DEIXA-SE CAIR PARA TRÁS b) O ALUNO JUNTO AOS COLCHÕES, FAZ 1/2 PIRUETA E FICA EM PÉ DE COSTAS PARA O COLCHÃO c) O ALUNO CORRE EM CURVA, FAZ 1/2 PIRUETA
FINAL	4'	RETORNAR À CALMA		OS ALUNOS COLABORAM NA ARRUMAÇÃO DO MATERIAL



Escola E.B.I./J.I. da Barranha

ATLETISMO – SALTO EM ALTURA GRELHA DE AVALIAÇÃO



ANO/ TURMA: 7º

Data: __/__/__

Nº	NOME	CORRIDA		CHAMADA		TRANSPOSIÇÃO	QUEDA		AVALIAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO FINAL
		PASSADAS AMPLAS E ENÉRGICAS	INCLINAÇÃO TRONCO - INTERIOR DA CURVA	IMPULSÃO A UM PÉ	ELEVAÇÃO DA PERNA LIVRE À HORIZONTAL	ELEVAÇÃO DA BACIA	1º CONTACTO COM OS OMBROS/ COSTAS	JOELHOS AFASTADOS	? SALTO	PERFORMANCE	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

PARAMETROS SALTO

0 - NÃO EXECUTA

1 - EXECUTA

2 - EXECUTA BEM

PARÂMETROS PERFORMANCE

1-...

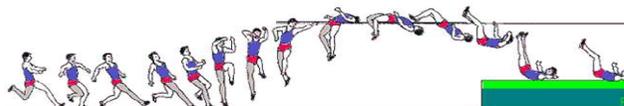
2-...

3-...

4-...

5-...

Escola E.B.I./J.I. da Barranha



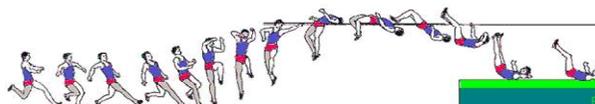
Nº	NOME	CORRIDA		CHAMADA		TRANSPOSIÇÃO	QUEDA		AVALIAÇÃO	
		PASSADAS AMPLAS E ENÉRGICAS	INCLINAÇÃO TRONCO - INTERIOR DA CURVA	IMPULSÃO A UM PÉ	ELEVAÇÃO DA PERNA LIVRE À HORIZONTAL	ELEVAÇÃO DA BACIA	1º CONTACTO COM OS OMBROS/ COSTAS	JOELHOS AFASTADOS	? SALTO	PERFORMANCE
1		2	2	2	2	2	2	2	14	4
2									0	
3									0	
4		0	1	2	1	2	1	2	9	3
5									0	
6									0	
7									0	
8		1	2	1	1	0	0	1	6	2
10									0	
11									0	
12									0	
13									0	
14									0	
15									0	
16									0	
17									0	
18									0	

PARÂMETROS SALTO

PARÂMETROS PERFORMANCE

0 - NÃO EXECUTA		1 - EXECUTA		2 - EXECUTA BEM	
1-...	2-...	3-...	4-...	5-...	

Escola E.B.I./J.I. da Barranha



Nº	NOME	AVALIAÇÃO		CLASSIFICAÇÃO FINAL
		∑ SALTO 50%	PERFORMANCE 50%	
1		5,00	4,00	4,50
2		0,00	0,00	-
3		0,00	0,00	-
4		3,21	3,00	3,11
5		0,00	0,00	-
6		0,00	0,00	-
7		0,00	0,00	-
8		2,14	2,00	2,07
10		0,00	0,00	-
11		0,00	0,00	-
12		0,00	0,00	-
13		0,00	0,00	-
14		0,00	0,00	-
15		0,00	0,00	-
16		0,00	0,00	-
17		0,00	0,00	-
18		0,00	0,00	-

REFLEXÃO SOBRE OS FACTORES CRÍTICOS NA PREPARAÇÃO DAS DIFERENTES TEMÁTICAS ABORDADAS

A elaboração do Plano de Aula, de acordo com a estrutura da Unidade Didáctica, teve por base uma turma do 7º Ano, em que os alunos iriam iniciar o contacto com a disciplina – Salto em Altura.

Preocupei-me em estruturar uma aula dinâmica, objectiva, que oferecesse a todos os alunos a oportunidade de desenvolverem as suas potencialidades, tendo em conta o aspecto lúdico, o prazer do movimento, a progressão do grau de complexidade e que fosse direccionada, essencialmente, para o desenvolvimento da Corrida de Aproximação e Definição do Pé de Chamada, de acordo com os conteúdos estabelecidos.

Na grelha de avaliação, evidenciei, de acordo com as fases do salto, os critérios de êxito, que entendi mais pertinentes nesta fase de aprendizagem.

A elaboração desta Unidade Didáctica, exigiu da minha parte uma reflexão crítica num confronto de conceitos: os saberes apreendidos ao longo dos anos versus os adquiridos nesta acção.

Esforcei-me por perceber de que forma poderia estruturar esta unidade tendo por base os critérios definidos ao longo do curso. Algumas dúvidas foram surgindo naturalmente, como naturalmente fui-as esclarecendo com o apoio dos formadores e na troca de experiências com os demais colegas.

Toda esta acção prática, contribuiu de forma muito significativa, para abordar/desenvolver as estratégias às diferentes disciplinas do Atletismo.

CONCLUSÃO

Após um ano em que a exigência colocada aos Professores foi enorme, a sua solicitação para actividades de cariz administrativo foi significativa, o envolvimento na sociedade escolar já de si elevada, para mais quando da nossa parte há a determinação em promover todas as actividades com um dinamismo acentuado, terminar o ano escolar com a realização deste curso foi extremamente gratificante;

- Permitiu “reconstruir” a minha abordagem metodológica do Atletismo.
- Permitiu melhorar a concepção da integração das diferentes disciplinas do Atletismo.
- Permitiu-me uma reflexão profunda sobre como implementar/adoptar novas formas de abordagem prática ao Atletismo.
- Pela partilha de diferentes formas de estar/leccionar dos diferentes envolvidos e por consequência ter uma perspectiva “crítica” das diferentes formas de abordagem prática.
- Contribuiu para o reforço da minha auto-confiança pelas competências que vi reflectidas no decorrer do curso.

Gostaria de manifestar o meu reconhecimento pelo contributo decisivo dos formadores para:

- A criação de um ambiente positivo em que a interactividade, cooperação e alegria foram uma constante.
- Reforçar as relações e espírito de equipa.
- Reforçar a motivação para a disciplina e para novas formas de abordagem metodológica ao Atletismo
- Apesar da carga horária em “final de ano escolar”, a forma como foi ministrado o curso foi excelente, fundamentalmente pela abordagem de proximidade e integração conseguida.
- Ressalvo a importância e pertinência na atribuição do horário do Curso sem alternância de dias, (realizado de uma forma contínua), facto que contribuiu para uma melhor dinâmica, motivação e apreensão dos conteúdos/conhecimentos.

BIBLIOGRAFIA

Schmolinsky, G., Atletismo, 2ª edição em português, Lisboa, Editorial Estampa, 1982

Damásio, J., O Atletismo jogado, FPA, 1996

Schroter, G., Como corrigir erros no Fosbury Flop, Cadernos Técnicos FPA, 1987

Oliveira, M., Documento de apoio às aulas de Atletismo I, FCDEF-UC, 2007

...Internet