

Relembrando a nossa História

Na Pré-História, os homens já praticavam algumas modalidades do Atletismo como forma de sobrevivência. Eles utilizavam a caminhada para se locomover de um lugar a outro; a corrida e os saltos para escapar das presas e animais carnívoros. Para se defender e conseguir alimentos, os homens matavam animais utilizando o arremesso. Dessa maneira, o ser humano adquiriu habilidades que puderam ser aprimoradas e adaptadas através do Atletismo. (DARIDO, 2007)

Entendendo o conceito

O que vocês conhecem sobre Atletismo???

Dividir a turma em algumas equipes, com números iguais de integrantes. Mostrar uma imagem (fotografia) relacionada ao atletismo e a equipe terá 30 segundos para responder (falar ou escrever) as perguntas formuladas: Quem é o atleta da foto? O que ele está fazendo? Qual é a prova?



Entendendo o conceito

Mostrar vídeo da revista nova escola e depois construir juntamente com os alunos o conceito do esporte Atletismo

Entendendo o conceito

Na atual definição o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas) e provas de campo(saltos, arremessos e lançamentos), provas combinadas como decatlo e heptatlo (provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como maratona), corridas e campo (cross country), corridas em montanhas e marcha atlética (IAAF, 2010).



Vivências

1. Fazer levantamento das brincadeiras conhecidas pelos alunos que envolvem somente corridas, corridas e saltos, arremessos;
2. Escolher brincadeiras listadas por eles para serem vivenciadas (2 - somente corrida; 2 - corridas e saltos; 2 - arremessos);
3. Reunir os alunos e iniciar a roda de diálogo sobre a vivência das atividades:
 - O Atletismo já era incorporado à sua vida?
 - Nas brincadeiras, meninos e meninas participam juntos? E nas provas oficiais?
 - O que vocês observam na televisão sobre o Atletismo?
 - Quais as dificuldades apresentadas?

Como aprender a técnica e a tática???

O Atletismo pode ser jogado, brincado, reconstruído de forma lúdica, contemplando também, o conhecimento de suas técnicas específicas. É possível compreender técnicas e táticas ao aproximá-las da realidade vivenciada pelos alunos e é relevante respeitar a cultura corporal e a individualidade do aluno e seu nível de habilidade. (SEIFERT NETTO, R. e PIMENTEL, G. G. de A., 2015)

Como aprender a técnica e a tática???

CORRIDA – TÉCNICA/TÁTICA

Com o que se preocupar para executar uma boa técnica de corrida???



Técnica da corrida de velocidade (CARR, 1998)

TÉCNICA E TÁTICA DACORRIDA

- .Equilíbrio
- .Coordenação
- .Descontração
- .Eficácia
- .Ação do corpo
- .Ângulo do corpo
- .Movimento dos braços
- .Colocação dos pés
- .Movimentação das pernas

VIVÊNCIA

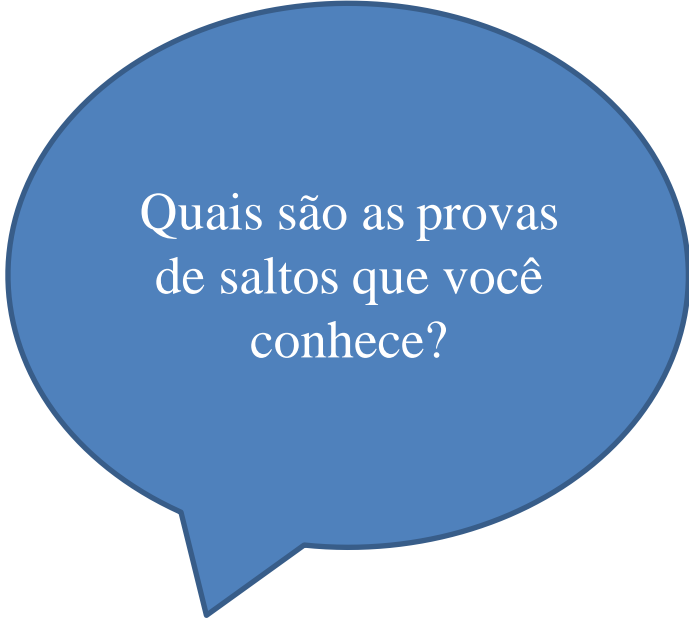
Movimento Básico

CORRER: para frente; lateralmente (direita e esquerda); para trás; elevando os joelhos alternadamente; elevando os calcanhares atrás; chutando a perna estendida; na parte anterior dos pés; com os pés completamente apoiados no solo; corrigir movimentos dos braços e posição do tronco e cabeça.

Assistir ao vídeo sobre educativos e vivenciar alguns exercícios

Como aprender a técnica e a tática???

SALTOS – TÉCNICA/TÁTICA



Quais são as provas
de saltos que você
conhece?

TÉCNICA E TÁTICA DOS SALTOS

SALTO EM DISTÂNCIA



Imagem do artigo: Salto em distância-saída da caixa

SALTO EM ALTURA

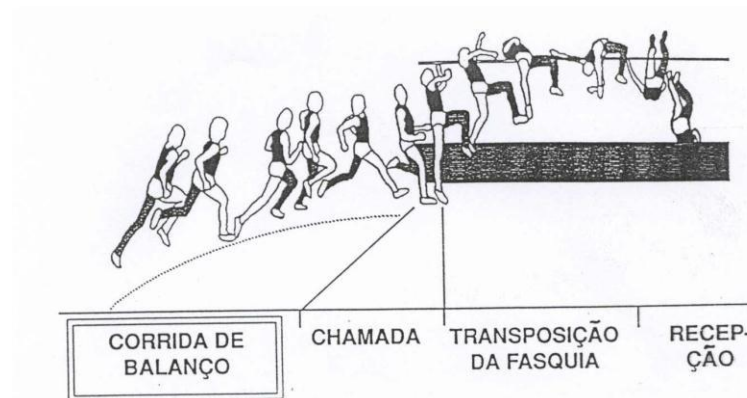
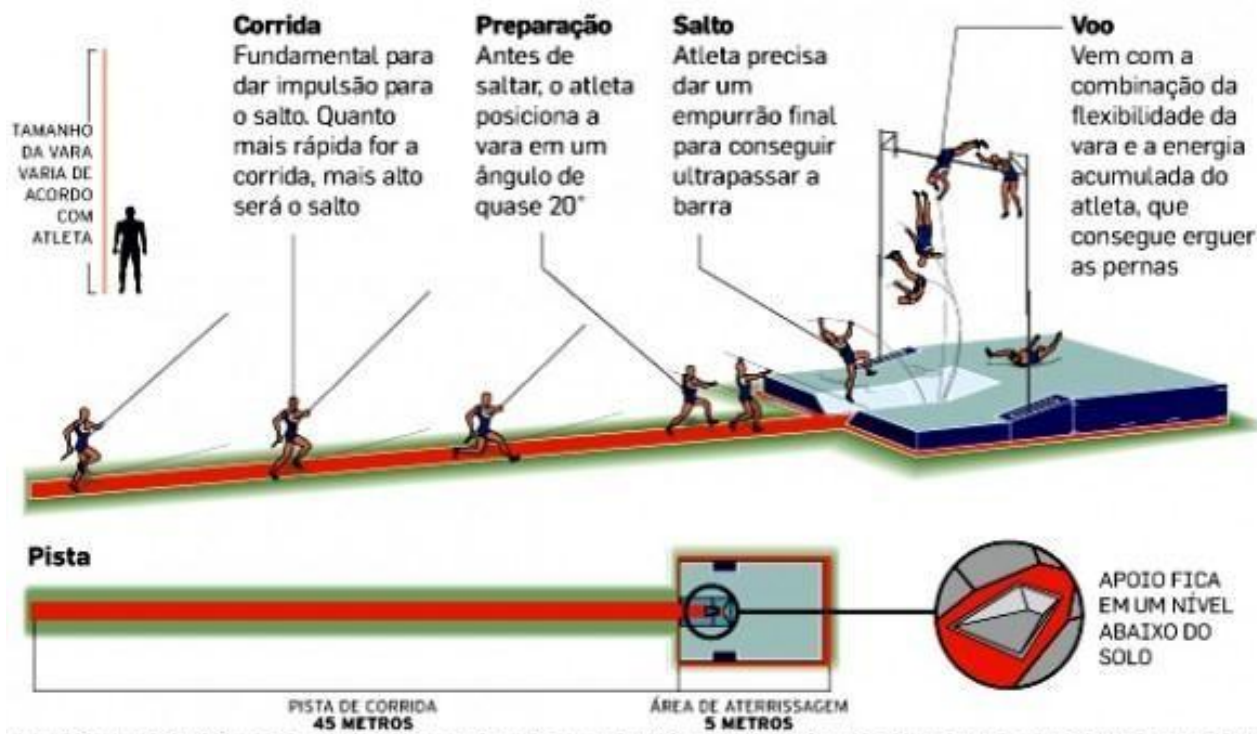


Imagem do Blog Fernando Alves

TÉCNICA E TÁTICA DOS SALTOS

SALTO COM VARA

Salto com vara



VIVÊNCIA

Movimento Básico

-SALTAR: com os pés unidos; perna direita e esquerda, individualmente, alternadamente; saltar para cima e para frente com pés unidos e separados; saltar para cima e para os lados, com os pés unidos e individualmente; saltar obstáculos (20 à 30 cm de altura) com pés unidos e separados; saltar obstáculo na horizontal (1 à 1,5 metros).

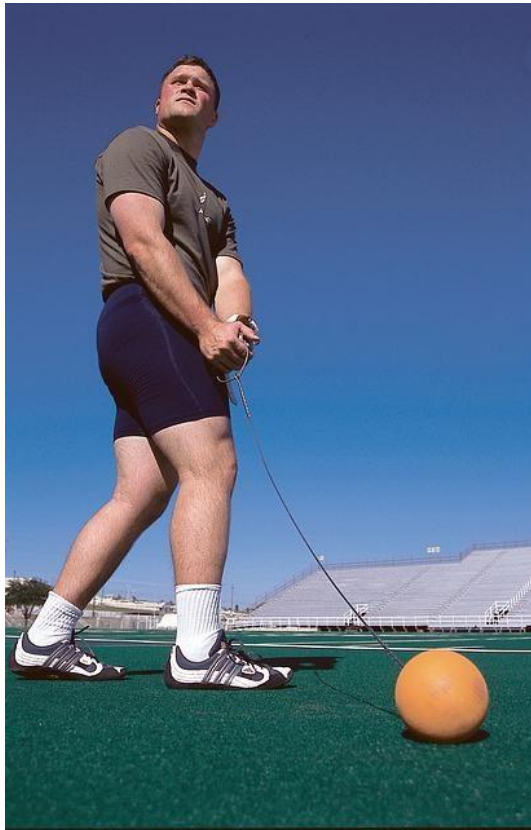
Observação: saltar em terreno macio, grama ou terra/areia, colchões etc. Lembrar de amortecer o salto flexionando os joelhos, saltar com extensão total das articulações, utilizar os braços.



E agora vamos praticar algumas atividades visualizadas no vídeo?

Como aprender a técnica e a tática???

LANÇAMENTOS – TÉCNICA/TÁTICA



Você conhece
alguma brincadeira
em que precisamos
lançar algum
objeto?

CCO Public Domain/FAQ

LANÇAMENTOS – TÉCNICA/TÁTICA

DARDO

DARDO

O dardo foi redesenhado em 1984, porque planava de forma perigosa. Conseguiu-se maior segurança adiantando o centro de gravidade e o cabo, e estreitando-se a cabeça.



- **Arranque:** o lançador corre cerca de 35 m.



- **Freio:** com um salto ou passo cruzado, freia o movimento, transferindo a potência ao braço de lançamento.



- **Lançamento:** com o ponto de apoio na perna dianteira e a potência na perna traseira.



- **Arremesso:** um gesto redondo da muniheca precede uma soltura suave do dardo.

LANÇAMENTOS –TÉCNICA/TÁTICA

DISCO

DISCO

Nunca se bateu um recorde mundial de lançamento de disco nos Jogos Olímpicos. Desse modo, a medalha de ouro vai para lançamentos 5 m abaixo do recorde mundial.

TÉCNICA

Segurando o disco plano na palma da mão e com os dedos agarrados à borda, o lançador gira sobre seu eixo 540°.



O lançador gira o braço ao redor do corpo e lança o disco.



Tenta manter o disco totalmente plano, a fim de reduzir a resistência do ar durante o voo.

LANÇAMENTOS/ARREMESSO – TÉCNICA/TÁTICA

PESO



CDOF

MARTELO



VIVÊNCIA

*Vamos construir os materiais para utilizarmos nos
Arremessos e Lançamentos???*

1. Utilizar materiais alternativos para construir peso, dardo, martelo e disco (Corda, papel, jornal, garrafas descartáveis, papelão)

2. Lançar/arremessar objetos de vários formatos (bolas, bastões etc.); para frente; sobre a cabeça; para cima; de baixo; para o lado direito; esquerdo; com giro; com rotação; por sobre os ombros, direito e esquerdo; para trás; com deslocamento para qualquer lado.

Observação: Corrigir pegada, extensão total das articulações, equilíbrio e ritmo.

VIVÊNCIA

Será que conseguiríamos realizar algum movimento combinado???

MOVIMENTO COMBINADO: correr e saltar (para frente e para cima), correr e lançar, girar e lançar.

PARA REFLETIR

O reconhecimento da técnica básica de execução dos elementos corporais permitirá a vocês criar, recriar e inovar na forma de execução do movimento, minimizando os riscos de possíveis lesões durante a execução dos exercícios.

2. Construir, juntamente com os alunos, uma gincana com atividades que contemplem os vários tipos de corridas, saltos, arremessos e lançamentos aprendidos durante as aulas.