
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Disciplina: Metodologia do Atletismo

Prof.^a MSc. José Figueiredo

Grupo:

Adolfo de Matos Costa Neto

Airton Afonso de Almeida Alves

Arthur Alland Cruz Moraes Rocha

Artur Fábio Silva Costa Lima

Bruna Gabrielle Gomes Carvalho

Bruna Perez Costa

Carlindo Daniel De Medeiros Lopes Ferreira

Daniel Cavalcanti Oliveira DE Sousa

Denisson da Silva Cortes

Dlainy Kezia Sá Barreto De Melo

Eduardo Alves Moreira

Eduardo Furtado

Emerson Brenno de Lima Gomes

Fernando Chaves Nunes de Carvalho

Flavio Euclides do Nascimento

Franklin Rodrigo da Silva

Gabriel Cavalcante Fernandes Carlos

Gabriel José Gomes de Medeiros

Hugo Ramon Cordeiro de Medeiros

Igor Shimada de Oliveira

Itamazeo Tarquinio do lago Moura

Ivan Francelino de Oliveira Filho

Jose Claudino Neto Pita

José Ribamar Campos Júnior

Data: 12.09.19

AULA DE ATLETISMO – SALTO EM DISTÂNCIA ¹

O grupo deve planejar e executar uma aula da modalidade de Salto em Distância do atletismo, para jovens alunos entre 10 e 11 anos, de ambos os sexos. O planejamento deverá indicar para quais séries aula será ministrada, os objetivos, estratégias, conteúdos e procedimentos serão adotados e como serão desenvolvidos durante a aula.

¹ Atividade prática, correspondente à avaliação da Unidade 1.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Disciplina: Metodologia do Atletismo

PLANO DE AULA

1/2

INSTITUIÇÃO DE ENSINO: Colégio Estadual Winston Churchill

| TURMA | NÍVEL DE ENSINO | TURNO | CARGA HORÁRIA | Nº DE ALUNOS |
|---------------|-----------------|------------|---------------|--------------|
| 4º. e 5º. Ano | Fundamental | Vespertino | 40 min | 25 |

OBJETIVO GERAL

Vivenciar ações fundamentais para a disciplina de educação física na área do atletismo, com alunos entre 10 e 11 anos, por meio de atividades aplicadas de modo diversificado, respeitando as possibilidades motoras dos alunos, consolidando as aquisições e reutilizando-as em condições diferentes, de forma estruturada, disciplinada e cooperativa, por meio de dinâmica participativa e lúdica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Trabalhar as três dimensões humanas: a atitudinal, a procedimental e a conceitual.
A atitudinal será envolvida por meio das regras de convivência e respeito interpessoal exigida pela prática dos esportes.
A procedimental será trabalhada por meio da execução do **salto em distância**, de acordo com as orientações e o tempo estabelecido.
A dimensão conceitual será a área que definirá como a prática será conhecida e compreendida, para ser replicada pelos participantes no futuro.

TEMA DA AULA

Salto em distância

OBSERVAÇÕES / COMPLEMENTO

Este plano de aula atende às diretrizes estabelecidas na LDB da Educação 9394/96, Art. 27 - Os conteúdos curriculares da educação básica observarão, ainda, as seguintes diretrizes: ...IV - promoção do desporto educacional e apoio às práticas desportivas não-formais.

| PLANO DE AULA | | | | | 2/2 |
|---------------|---------------|--|--|---|---|
| Parte | Duração (Min) | Objetivo Específico (Dimensões humanas) | Conteúdo (O que - atividade) | Estratégia/Metodologia de Ensino (Descrever como) | Avaliação (Verificar desempenho grupo) |
| 1 | 03 | Aprimorar competências cognitivas e motoras: Preparação para a atividade | ... - Alongamento e Aquecimento | Alongar musculatura e articulações dos MMII, quadril e MMSS com movimentos de rotação, flexão e extensão. | |
| 2 | 10 | Aprimorar competências cognitivas e procedimentais/motoras: permanecer equilibrado | Bruna - Exercícios educativos: 1. Dribling 1. Soldadinho 2. Skiping alto 3. Deslocamento lateral 4. Anfersen 5. Tiro curto | 1. Dribling – corrida com os pés quase no chão e rápido. 2. Soldadinho – pequena corrida o joelho em extensão. 3. Skiping alto – pequena corrida levantando o joelho à altura da cintura. Tocando primeiro a ponta do pé no chão e depois o calcanhar. 4. Deslocamento lateral – corrida lateral para esquerda e depois direita, com braços levantados 5. Anfersen – perna para trás com elevação do tornozelo à altura de quadril. 6. Fazer corrida curto em trote. Orientações gerais: • Cotovelos a 90°. • Abdome contraído. • Tronco reto. • Demonstrar todos os exercícios para os alunos • Fazer o exercício até o limite da distância estabelecida e voltar andando. • A qualidade do movimento é a prioridade, não a velocidade. • Ref.: https://youtu.be/90IEEwXUt-s | Observar: - Interesse - Participação - Perguntar se há dúvidas |
| 3 | 02 | Aprimorar competências conceituais: Orientar os alunos sobre o objetivo da dinâmica e sua importância. | Arthur e Daniel - Salto parado (Rã) | - Formar duas filas lado-a-lado (turma 1 e turma 2) - Professor dá partida para o salto em duplas. - Aluno corre e salta dentro da caixa de areia, o mais longe possível. - Fases: impulsão com as duas pernas e queda com os dois pés. | - Verificar o cumprimento das regras para a fase. - Analisar a motivação para os exercícios. |

| | | | | | |
|---|----|---|--|---|--|
| | | Aprimorar competências procedimentais/motoras: permanecer equilibrado. | | Local: Caixas de areia da pista de atletismo da UFRN. Material: NA | - Verificar a participação de todos. |
| 4 | 05 | Aprimorar competências cognitivas e atitudinais: as mesmas do grupo anterior, ser ativo, utilizar de artifícios, aceitar as quedas, mudar estratégia. | Tijlão e Fernando - Salto com corrida curta (3 passos) | - Formar duas filas lado-a-lado (turma 1 e turma 2) - Professor dá partida para o salto em duplas. - Aluno corre 3 passos e salta dentro da caixa de areia, o mais longe possível. - Fases: corrida de aproximação, impulsão com a perna de apoio e queda com dois pés. Local: Caixas de areia da pista de atletismo da UFRN. Material: NA | |
| 5 | 05 | | Madiba e Ribamar - Salto com corrida média (6 passos) | - Formar duas filas lado-a-lado (turma 1 e turma 2) - Professor dá partida para o salto em duplas. - Aluno corre 6 passos e salta dentro da caixa de areia, o mais longe possível. - Fases: corrida de aproximação, impulsão com a perna de apoio e queda com dois pés. Local: Caixas de areia da pista de atletismo da UFRN. Material: NA | |
| 6 | 11 | Aprimorar competências cognitivas e atitudinais: ser ativo, utilizar a coordenação motora em seu favor, aceitar as quedas, mudar estratégia. | Flávio e Franklin Anotar a Pontuação - Competição | Marcar as distâncias na caixa de areia com cones plásticos, a cada metro. Pontuação: até 1m > 3p; entre 1 e 2m > 4p; entre 2 e 3m > 5p; entre 3 e 4m > 6p; acima de 4m 7p. Sequência: Dividir o grupo em duas equipes. Saltar simultaneamente um aluno de cada equipe. Anotar a Pontuação Ao final somar os pontos das equipes e declarar o vencedor. | |
| 7 | 02 | Aprimorar competências atitudinal: Relaxamento após a aula. | ... - Descansar por 5 min. | - Descanso ativo. Orientações gerais para os alunos: Como é realizada a medição em competições oficiais? Como estimar o número de passadas na fase de corrida de aproximação? | - Observar se o relaxamento ocorre sem dificuldades entre os alunos. |