

**NOTA:**

Com a apresentação deste texto, da autoria e responsabilidade do Director Técnico Regional (professor José Costa) pretende-se contribuir para auxiliar os professores com maiores dificuldades de Planificação da Unidade Didáctica de Atletismo na Escola. Tomamos como exemplo uma turma do 5º ano, servindo o exemplo de referencial para os restantes anos, naturalmente, adaptado aos conteúdos propostos pelo respectivo Programa.

A Associação de Atletismo da Guarda encontra-se disponível para trocar impressões e ideias e facultar textos de apoio aos professores interessados.

ESCOLA EB 2-3 DE \_\_\_\_\_

ANO LECTIVO DE \_\_\_\_ / \_\_\_\_      5º ANO - TURMA: \_\_\_\_

## UNIDADE DIDÁCTICA DE ATLETISMO

### 1. ESTRATÉGIA GERAL DA UNIDADE

A leccionação da modalidade de Atletismo será realizada utilizando uma estratégia que aponta para a progressão e para a continuidade, de modo a que os novos conteúdos não se encontrem desconexos dos conteúdos já leccionados.

A demonstração dos comportamentos e gestos técnicos será realizada pelo professor, podendo este, numa ou noutra ocasião recorrer a um aluno com um nível técnico aceitável para realizar a demonstração.

Serão utilizados os alunos impossibilitados de prática motora, na organização e auxílio das tarefas de aula, sempre que eventualmente haja alunos nesta situação.

As situações de aprendizagem privilegiarão o bom funcionamento do grupo, para que cada aluno possa usufruir de mais tempo na tarefa, aumentando, desta maneira, o tempo disponível para a prática.

A avaliação a realizar durante esta Unidade de Atletismo terá carácter formativo. No final desta mesma unidade didáctica, o aluno será avaliado quantitativamente, através da realização da prática das disciplinas ou exercícios propostos.

## **2. DEFINIÇÃO DO PROCESSO AVALIATIVO**

A avaliação processar-se-à em três momentos e assume três formas diferentes:

- Avaliação Diagnostica
- Avaliação Formativa
- Avaliação Sumativa.

### **Avaliação Diagnostica**

Será realizada na primeira aula desta Unidade Didáctica. Tem como objectivo conhecer o nível inicial dos alunos. Trata-se de uma avaliação que assume um carácter de prognóstico

### **Avaliação Formativa**

É uma avaliação cujo processo decorre ao longo da leccionação da Unidade Didáctica, com a finalidade de controlar a evolução dos alunos, a verificação da adequação dos conteúdos em relação aos objectivos pretendidos e das estratégias em relação aos conteúdos e objectivos.

### **Avaliação Sumativa**

Esta avaliação será realizada em dois momentos:

1º - Numa aula a meio da Unidade Didáctica e tem como finalidade avaliar o grau de satisfação de todos os objectivos inicialmente propostos. Para além de avaliar todos os objectivos inicialmente propostos, permite uma avaliação dos resultados, de modo a conceder ao professor elementos que lhe permitam um possível e posterior reajustamento da própria Unidade Didáctica, se tal se tornar necessário.

2º- No final da Unidade com a finalidade de avaliar o grau de satisfação de todos os objectivos inicialmente propostos. Para além de avaliar todos os objectivos inicialmente

propostos, permite uma avaliação dos resultados, de modo a conceder ao professor elementos que lhe permitam conhecer o nível de aprendizagem dos alunos.

### **3. OBJECTIVOS**

#### **3.1 - Objectivos gerais**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança, a preparação, arrumação e preservação do material.
2. Conhece o objectivo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e suas principais regras, adequando as suas acções a esses conhecimentos.
3. Interpreta as adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e existência de sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cárdio - respiratórias, cardiovasculares e músculo - articulares.

#### **3.2 - Objectivos operacionais**

O aluno:

1. Efectua uma corrida de velocidade na distância de 40 metros com partida de blocos. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos. Realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com a extensão do membro inferior e termina em aceleração acentuada. Realiza a chegada com projecção do corpo à frente sem diminuição da velocidade.
2. Efectua uma corrida em regime de resistência aeróbia, com a partida normal de pé, doseando equilibradamente o esforço durante a corrida que terá uma duração de 10 minutos e percorrendo nesse tempo a maior distância possível. Durante a corrida deverá manter a cabeça direita, o olhar dirigido em frente, os ombros baixos e o tronco direito, movimentando os membros superiores

com as mãos descontraídas e manutenção de um ritmo constante. Realiza ainda o controlo da respiração com o tempo de expiração mais prolongado que o de inspiração.

3. Salta em Altura com a técnica de tesoura, realizando uma corrida de balanço com 6 a 8 passadas. Realiza apoios activos na corrida e realiza a extensão completa do membro inferior no momento da impulsão. Realizada a impulsão realiza a elevação enérgica e simultânea dos membros superiores e também da perna de balanço. Realiza a transposição da fasquia com os membros inferiores em extensão e realiza a recepção em equilíbrio sobre o colchão de queda.
4. Salta em Comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e chamada e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida com apoios activos e realiza a extensão completa da perna de chamada no exacto momento dessa chamada/impulsão. Eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente e mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada). Realiza a recepção na areia a pés juntos, flectindo os membros inferiores pelos joelhos e projectando o corpo para a frente.
5. Lança o peso de lado e sem balanço e com a colocação do engenho apoiado nas falangetas dos dedos, iniciando com o peso por baixo do maxilar e junto ao pescoço. O inicia o lançamento realizando a flexão do membro inferior do lado do peso e a inclinação do tronco sobre o mesmo membro (Posição de força). Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão do membro superior de lançamento e do membro inferior do mesmo lado e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco . Numa fase mais avançada lança com um pequeno deslizamento no circulo
6. Lança a bola por cima do ombro a partir da posição de braço flectido. Progressivamente estende o braço para trás de forma a tomar amplitude de movimento para lançar mais longe. Utiliza o seu tronco na acção de extensão, saindo da posição de braço e perna (contrários ao braço de lançamento) flectidos. depois de dominar esta fase realiza o lançamento com

4 a 5 passos de balanço.

## 4. CONTEÚDOS

A Unidade Didáctica de Atletismo, em termos de sistematização da sua apresentação, está estruturada pelo desenvolvimento de cada conteúdo pretendido, obedecendo à seguinte ordem de apresentação:

- A) Descrição Técnica
- B) Componentes críticas
- C) Erros mais comuns

### 4.1 - Especificação dos conteúdos

#### A) CORRIDAS

- Resistência
- Velocidade

#### B) SALTOS

- Altura (com técnica de tesoura)
- Comprimento (com técnica na passada)

#### C) LANÇAMENTOS

- Lançamento do peso
- Arremesso de bola

## UNIDADE DIDÁCTICA DE ATLETISMO (SISTEMATIZAÇÃO DAS AULAS)

AULAS	CONTEÚDOS	FUNÇÃO DIDÁCTICA	ESTRATÉGIAS/ ORGANIZAÇÃO	LOCAIS E MATERIAIS
-------	-----------	------------------	--------------------------	--------------------

1ª	? Observar a capacidade de resistência dos alunos.	Avaliação diagnóstica	Organização por vagas e descoberta guiada	Pista de atletismo da escola
2ª	? 5 minutos de corrida lenta. ? Técnica de corrida, com especial incidência nos Skippings e ABC da corrida.	Introdução	Estilo de ensino por comando	Cordas
3ª	? Corrida de precisão. ? Corrida de resistência.	Introdução	Estilo de Ensino por resolução de problemas	Pista de Atletismo da escola
4ª	Aprendizagem da Velocidade: ? de reacção ? de aceleração Corrida preparatória para o Salto em Comprimento	Introdução	Organização por vagas	Pista de Atletismo da escola
5ª	? Ligação da corrida preparatória com a impulsão. ? Realização de Salto em Comprimento ? Corrida de resistência	Exercitação	Ensino massivo	Caixa de queda de areia e campo exterior
6ª	? Arremesso de bola ? Velocidade de reacção ? Velocidade de aceleração ? Corrida de precisão	Introdução Exercitação Exercitação	Ensino por estações Realização por vagas	Bola de arremesso e Campo exterior
7ª	? Prática das disciplinas e conteúdos já apresentados	Consolidação	Alguns dos utilizados antes	Pista da Escola
8ª	? AVALIAÇÃO			
9ª	? Salto em Comprimento: ligação da corrida preparatória, com a chamada e a impulsão. ? Arremesso de Bola com lançamento completo.	Exercitação Exercitação	Organização em colunas Alunos organizados em colunas	Caixa de areia Campo da escola
10ª	? Desenvolvimento da velocidade de reacção e de aceleração. ? Consolidar o movimento de arremesso de bola.	Exercitação Consolidação	Em coluna Por vagas	Campo da escola
11ª	? Consolidação do Salto em Comprimento ? Desenvolvimento da resistência aeróbica	Consolidação Exercitação	Em coluna Por vagas	Caixa de areia Campo
12ª	? Introduzir o Salto em Altura	Introdução	Alunos organizados em colunas	Colchões na sala interior
13ª	? Exercitação do Salto em	Exercitação	Alunos organizados	Colchões na

	Altura, na técnica de tesoura.		em colunas	sala interior
14 <sup>a</sup>	? Abordar o Lançamento do Peso ? Salto em Altura	Introdução Exercitação	Ensino por vagas Colunas	Pesos Campo Sala interior
15 <sup>a</sup>	? Lançamento do Peso	Consolidação	Circuito	Campo exterior
16 <sup>a</sup>	? AVALIAÇÃO FINAL			