












FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS), ACELERAÇÃO E DESACELERAÇÃO

OBJECTIVOS	ASPECTOS TÉCNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
<p>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p>	<p>PARTIDA DE PÉ</p> <p>1. O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig 1.</p> <p>2. À ordem de “Aos seus lugares”, o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos), Fig 2 ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente Fig 3.</p> <p>3. Preparação da partida: Fig 4, 5, 6 e 7</p> <ul style="list-style-type: none"> . Tronco com ligeira inclinação à frente; . Braços “desencontrados” das pernas, com cotovelos a 90°; . Pés alinhados e virados para a frente; . Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior; . Peso do corpo distribuído pelos dois pés; . Joelhos ligeiramente flectidos. 	   <p>FIG. 1 FIG. 2 FIG. 3</p>   <p>FIG. 4 FIG. 5</p>   <p>FIG. 6 FIG. 7</p>
<p>OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO</p>	<p>ACELERAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Após o “tiro de partida”, sair o mais rápido possível; . Apoios rápidos e dinâmicos (sensação de empurrar a pista para trás) Fig 8; . Evitar a subida precoce do tronco Fig 8 e 9; . Tronco sem oscilações laterais e frontais Fig 9 e 10; . Impulsões com extensão total das pernas Fig 10; . Coordenação dos braços com as pernas Fig 10; . Olhar dirigido para a frente Fig 10. 	 <p>FIG. 8</p>   <p>FIG. 9 FIG. 10</p>
<p>DESACELERAR COM SEGURANÇA</p>	<p>PASSAGEM DA META Fig 11</p> <ul style="list-style-type: none"> . Desacelerar só depois de passar a linha da meta; . Não desacelerar bruscamente; . Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até à paragem. 	 <p>FIG. 11</p>

OBSERVAÇÕES:

- Na posição de “aos seus lugares” o aluno deve estar imobilizado e totalmente atrás da linha de partida.
- Durante a prova (40m), o aluno não deverá sair do corredor que lhe foi atribuído.
- Caso saia do seu corredor, o aluno não deve obstruir nenhum colega.