

Aula 2 – Conhecendo as corridas

1. Introdução e exposição à mídia

- Apresentação de vídeos de corridas de diferentes provas: rasas, média e longa distância;
- Peça aos alunos que observem os movimentos corporais, as posturas, as técnicas, bem como o ambiente (largada, aceleração, linha de chegada, pista e todos os elementos que estiverem presentes no vídeo);
- Faça uma discussão inicial com perguntas como:
 - Como a mídia retrata os atletas?
 - Quais sensações são transmitidas a quem assiste os vídeos?
 - Notaram alguma diferença nos movimentos dos atletas durante as diferentes provas?

2. Exploração prática – corridas rasas

- **O Fugitivo:** Alunos correndo pelo espaço, trocando passes com uma bola de meia ou borracha. O objetivo é cercar um dos participantes, escolhido pelo professor, tocando-lhe a bola. Este fugirá dos colegas que não poderão correr com a bola nas mãos durante a perseguição, devendo apenas efetuar passes. Os alunos que não estiverem com a posse da bola poderão correr em direção ao fugitivo apenas quem estiver de posse da bola não pode correr;
- **Jogo dos grupos:** oriente os alunos para que corram pelo espaço da aula de forma livre (costas, frente, lateral) enquanto o professor bate palmas ou ao som de uma música. Quando o som, palmas ou música, parar, os alunos deverão montar grupos definidos previamente pelo professor (duplas, trios, quartetos, quintetos entre outros). O professor deverá intercalar a formação dos grupos com a corrida individual de modo que os alunos formem sempre grupos diferentes.
- **Pega-pega com técnicas de corridas:** Escolha um dos alunos para ser o pegador inicial. Aquele a quem for pego, tornará o novo pegador. Em cada momento os alunos deverão correr utilizando uma forma diferente de corrida: com elevação dos joelhos,

Aula 3 – corridas de revezamento

1. Introdução e exposição à mídia

- Estimule a pesquisa dos alunos sobre as corridas de revezamento e suas características;
- Oriente a pesquisa para que possam compreender sobre as características dos esportes de marca: tempo e distância. Outra informação relevante a ser pesquisada, é sobre as provas que podem conter mais de uma bateria, devido a quantidade de atletas e número de raias da pista.
- Após a pesquisa, questione os alunos sobre as técnicas utilizadas em cada prova, as características dos atletas e relacione com as atividades realizadas na aula anterior.

2. Exploração prática – corridas de revezamento

- **Unidos venceremos:** Alunos dispostos em duas equipes, divididas ao meio, formando duas colunas cada, uma de frente para a outra. O primeiro aluno irá correndo até a coluna oposta, dará uma das mãos ao primeiro colega do outro lado e ambos voltarão, de mãos dadas, até o próximo colega do lado oposto. O deslocamento dos alunos continuará até que todos estejam em duas grandes correntes;
- **Nunca 3:** os alunos deverão estar dispostos em duplas espalhadas pelo local da aula. As duplas não se movimentam e devem estar dispostas o mais longe possível uma da outra. Dois alunos não estarão nas duplas e um será o fugitivo e o outro o pegador. O fugitivo deverá dar a mão a um dos membros da dupla e o outro, o terceiro, deverá fugir. O pegador será alternado sempre que o pegador encostar no fugitivo.
- **Revezamento em circuito:** divida a turma em grupos de 4 alunos. Coloque cones demarcando o espaço da corrida e o local da troca de bastão. Faça a divisão dos grupos que vão correr de acordo com o número de alunos da turma para que consigam compreender as diferentes baterias que ocorrem nas provas de marca. Os alunos que não estiverem realizando a prova deverão registrar os tempos dos colegas e montar planilhas para acompanhar as corridas.

