

Aula 20 – Salto em distância

1. Introdução e exposição à mídia

- Questione os alunos se alguém realizou a pesquisa solicitada na última aula e socialize os resultados.
- Peça aos alunos que apresentem os vídeos pesquisados que mais chamaram a atenção sobre as técnicas de saltos.
- Após a apresentação, 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 – Salto em distância

- **Saltando com a bola:** espalhe pelo espaço da aula diversas bolas de variados tamanhos, peça para que se dividam em grupos de acordo com a quantidade de bolas espalhadas, por exemplo: 5 bolas = 5 grupos. Nos grupos, individualmente, segurando a bola entre os pés, o aluno deverá saltar, impulsionando os pés para cima, passando a bola para as mãos. Quando todos os alunos tiverem realizado o salto, de um sinal e peça para que troquem a posição dos grupos para que experimentem uma bola com tamanho e peso diferente. Altere as posições dos grupos até que todos tenham experimentado o salto com todas as bolas disponíveis.
- **Saltando com a tábua de impulsão:** os alunos deverão estar dispostos em colunas. À frente de cada coluna, posicione uma corda apoiada em um cone e em frente a este cone, faça uma tábua de impulsão com fita ou giz. Ao sinal do professor, os alunos deverão, um de cada coluna, realizar a corrida de aproximação e saltar, com a impulsão em apenas uma das pernas na tábua de impulsão, para transpor a corda que está apoiada nos cones. A corda pode ser segurada por dois alunos, caso os cones não suportem manter a corda, ela será utilizada apenas para ampliar o movimento do salto.
- **Saltando com as bexigas:** Ainda em colunas, distribua uma bexiga para cada aluno. Ao sinal, o aluno deverá correr e saltar, com o movimento de salto grupado, sobre a corda presa nos cones. Ao saltar, o aluno deverá tentar aproximar a bexiga das pontas dos pés. Após finalizar a coluna, repita o exercício para que voltem à formação inicial.

