Saltos no Atletismo

Tópico da aula: Atletismo

Público-alvo: Estudantes do Ensino Fundamental II e Ensino Médio

Objetivos:

- Compreender as técnicas básicas das diversas provas dos saltos do atletismo.
- Analisar e interpretar vídeos e imagens dos saltos no atletismo.
- Desenvolver um olhar crítico em relação às representações midiáticas dos saltos.

Materiais:

- Projetor e computador com acesso à internet.
- Cones, bambolês, varas ou cabos de vassoura, corda, pratinhos, bolas de borracha, tatames, colchões ou colchonetes e fita métrica.
- Celulares ou Chromebook para pesquisa e filmagem.
- Caixa de som.
- Papel e caneta para anotações.

Aula 18 – Conhecendo os saltos

1. Introdução e exposição à mídia

- Apresente vídeos sobre os saltos e suas variações: Distância, Altura, Triplo e Com Vara.
- Em seguida, pergunte aos alunos quais provas eles conhecem, quais já foram praticadas por eles. Anote as informações dos alunos no quadro para que possa utilizar como diagnóstico do conhecimento prévio sobre o atletismo.

- Faça uma discussão inicial com perguntas como:
  - Como a mídia retrata os atletas destas provas?
  - Quais sensações são transmitidas a quem assiste os vídeos?
  - Notaram alguma diferença técnicas de salto dos atletas durante as diferentes provas?

2. Exploração prática – saltos

- Passado e presente: divida a turma em duplas ou trios. A seguir, peça aos alunos que pesquisem sobre os atletas de salto do passado e do presente e que faça comparações relacionadas às técnicas de salto, os equipamentos, os ângulos de filmagem, qualidade das imagens, exposição de propagandas entre outras percepções dos alunos relacionados entre os vídeos do passado e da atualidade.

3. Análise crítica, compartilhamento e discussão

- Questione os alunos sobre quais foram as impressões deles durante as pesquisas e comparações das mídias antigas e atuais.
- Quais foram as principais diferenças, percebidas por eles, em relação às mídias pesquisadas?
- Estimule a discussão entre a turma sobre a cobertura midiática no Atletismo, antes e agora, quais são as evoluções percebidas, o que chamou a atenção nas técnicas empregadas, entre outros pontos apresentados pelos alunos.

- Fomente o protagonismo e dê voz aos alunos para que possam expressar suas impressões sobre suas pesquisas.
- Peça que façam pesquisas em casa sobre os grandes nomes do Atletismo brasileiro que representaram ou representam o Brasil nestas provas do Atletismo. Peça que anotem os nomes, suas conquistas, quebra de recordes, premiações, maiores vencedores, participação em Olimpíadas e Paraolimpíadas. Explique que esta pesquisa será de fundamental importância para o desenvolvimento da próxima aula.

4. Avaliação

A avaliação será baseada na participação ativa durante a prática e na análise crítica dos conteúdos desenvolvidos. Serão consideradas a clareza da comunicação, a criatividade, e o entendimento dos conceitos acerca do Atletismo, suas provas, funções e equipamentos.

Anotações:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aula 19 – Os saltos

1. Introdução e exposição à mídia

- Peça aos alunos que apresentem as pesquisas realizadas, anote no quadro, os nomes dos atletas e suas contribuições para o esporte brasileiro;
- Neste momento, solicite aos alunos que pesquisem vídeos sobre o salto em distância e observem os movimentos corporais, as posturas, as técnicas, bem como o local de competição;
- Faça uma discussão inicial com perguntas como:
  - Quais foram as percepções dos alunos quanto às técnicas de salto desenvolvidas pelos atletas?
  - Quais sensações são transmitidas a quem assiste os vídeos?
  - Notaram alguma diferença nos movimentos dos atletas durante as diferentes provas?

2. Exploração prática – saltos

- A perna de impulsão: Proponha uma atividade conhecida como “mamãe da rua” ou “dono da rua”. A brincadeira consiste em um pega-pega em um espaço determinado da quadra, pode ser desenvolvida na zona de ataque da quadra de voleibol. Escolha um pegador que deve ficar dentro da área das zonas de ataque, sua rua. Os outros alunos serão os fugitivos e devem sempre atravessar de um lado para o outro quando ouvirem um sinal dado pelo professor. Aquele que for pego, deixa de ser fugitivo e passa a ser o novo dono da rua.

Faça variações sobre as formas como os fugitivos devem atravessar o espaço, por exemplo: saltando com as duas pernas juntas, com uma perna apenas, com passos largos, na ponta dos pés, com apoio nos calcanhares, entre outras. Realize a brincadeira com variações que priorizem os saltos por aproximadamente 5 minutos.

Após o tempo determinado, reúna os alunos em um círculo e questione qual perna foi utilizada para o primeiro salto. É possível que os alunos precisem repetir alguns saltos para conferir a perna de impulsão, estimule-os. Definida a perna de impulsão, vamos às próximas atividades.

- Pega-pega do saci: Delimite um espaço a ser utilizado durante a brincadeira, seja a quadra ou um espaço no pátio da escola. Escolha um dos alunos para ser o pegador (Saci Pererê). Todos os alunos deverão se movimentar em apenas uma das pernas e sempre que alguém for pego e alterar o pegador, a perna de impulsão deve ser trocada.

- Dança dos arcos: Espalhe arcos (bambolês) pelo espaço da aula. Peça aos alunos que andem pelo espaço de forma aleatória enquanto se ouve uma música. Quando a música parar, os alunos deverão saltar, com impulso em um dos pés, para dentro dos arcos. Assim que todos os alunos saltarem, recomece a música. Faça variações como saltar sobre os arcos. Alterne as formas de salto toda vez que a música parar.

3. Análise crítica, compartilhamento e discussão

- Pergunte sobre a perna de impulsão, quais já a conheciam, quem passou a saber sobre qual é e como foi sua percepção de salto depois que descobriu qual perna é utilizada como impulsão.
- Questione os alunos sobre quais são as relações das brincadeiras com as técnicas de salto do Atletismo.
- Quais aspectos técnicos foram trabalhados nas atividades desenvolvidas que se aproximam dos vídeos apresentados.
- Estimule a discussão da turma sobre as técnicas dos saltos, bem como a pesquisa sobre as técnicas de salto.

4. Avaliação

A avaliação será baseada na participação ativa durante a prática e na análise crítica dos conteúdos midiáticos apresentados. Serão consideradas a clareza da comunicação, a criatividade, e o entendimento dos conceitos técnicos dos saltos.

Anotações:

_____

_____

_____

_____