



INICIAÇÃO E RENDIMENTO







*TLETISMO

PROFESSOR: CELSO FERREIRA ARANTES



CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	1
DEFINIÇÃO E PROPOSTA PEDAGÓGICA	2
MATERIAIS E EQUIPAMENTOS	3
EDUCATIVOS	4
CORRIDA DE RESISTÊNCIA	5
VELOCIDADE E BARREIRA	6
SALTO EM DISTANCIA	7
SALTO EM ALTURA	8
LANÇAMENTO DO DARDO SIMPLIFICADO	09
LANÇAMENTO DO DISCO SIMPLIFICADO	10
ARREMESSO DO PESO	11
CONCLUSÕES	12
REFERENCIAS	13



INTRODUÇÃO

As crianças têm tido interesse em competir entre si e em busca comparar-se com outras. O atletismo com sua variedade de modalidades proporciona uma excelente oportunidade para estes tipos de interação entre pares. Já que o atletismo oferece uma ocasião especial para esse intercâmbio.

Na maioria das vezes, as competições de crianças neste esporte são um modelo proporcional às competições de adultos. Esta padronização inadequada, que é claramente contra as necessidades das crianças para um desenvolvimento harmonioso. Leva também quase a um elitismo que é prejudicial à maioria das crianças.

Interação social – O Atletismo é um fator comprovado de integração de crianças, jovens e adolescentes, em uma experiência social. Os eventos por equipe, em que todos contribuem para o jogo, são a oportunidade para que as crianças vivenciem e aceitem suas diferenças. A simplicidade das regras e a natureza inofensiva dos eventos oferecidos permitem às crianças desempenhar o papel de árbitro e técnicos das equipes como um todo. Estas responsabilidades eles realmente tomarão em momento especiais quando eles puderem vivenciar a cidadania.



Definição: "Conjunto de atividades planejadas e concebidas de forma inovadora a partir de gestos naturais básicos, executados qualquer local – estádios, ginásios, áreas livres, etc.

A proposta pedagógica do Atletismo é fundamentada nos seguintes princípios:

- ✓ Proporcionar a prática de atividades físicas em grupos
- ✓ Desenvolver o espírito de equipe e liderança
- ✓ Favorecer a promoção da saúde
- ✓ Promover a interação social
- ✓ Estimular o espírito de aventura
- ✓ Contribuir para formação da cultura atlética
- ✓ Forção de atletas para alto rendimento

Objetivo dos Conteúdos:

- ✓ Atividade Física
- ✓ Promoção da Saúde
- ✓ Interação Social
- ✓ Espírito de Aventura
- ✓ Valorização do Atletismo

Objetivos Organizacionais:

- ✓ Envolver grandes números de participantes ao mesmo tempo
- ✓ Experimentar formas atléticas básicas e variadas de movimentos
- ✓ Todos contribuem para o resultado; não apenas as mais ágeis e fortes.
- ✓ As demandas de habilidade variam segundo a idade e os requisitos de capacidades coordenativas







Materiais e Equipamentos

- ✓ Construídos por professores e alunos com materiais alternativos
- ✓ Baixo custo
- ✓ Fácil construção
- ✓ Construído visando a máxima segurança dos participantes
- ✓ Cores chamativas tendem a estimular as crianças a participarem ativamente.















CORRIDAS DE VELOCIDADE

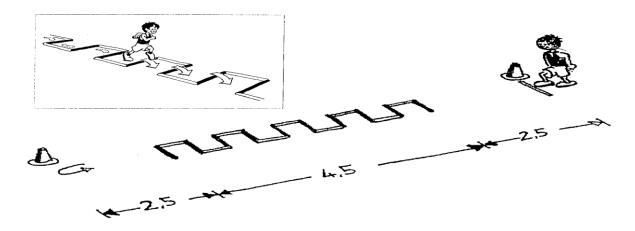
EDUCATIVOS

PROVAS VELOCIDADE

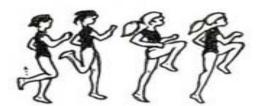
Descrição resumo: Corrida de ida e volta sobre pequenos espaços (muita frequência)

Objetivo - Melhora da coordenação motora.

Atividades e Procedimentos



Colocam-se dois cones, garrafas ou ripas, marcadas a uma distância de corrida determinada, conforme a necessidade do atleta, (ver figura). Essa zona é composta por 08 cones ou garrafa ou ripas a distância entre elas é determinada pelo professor.







Corrida com os calcanhares nas nádegas: Com uma perna e depois com as duas pernas alternadamente, corrida batendo com os calcanhares nas nádegas, seguida de elevação, corrida a velocidade média, iniciando a corrida com batimento dos calcanhares nas nádegas, nas primeiras passadas.

CORRIDA DE RESISTÊNCIA.

Aquisição da noção de corrida regular.

Correr com regularidade precisão, cumprindo ritmos definidos.

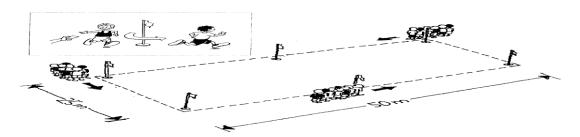
Atividades e Procedimento



Correr duas vezes a mesma distância, mesmo tempo, em grupo, fazer diversas variações nas mesmas e em outras distancias, mas em forma de competição entre grupos correr em grupo, cumprindo tempos previamente definidos.

Descrição resumo: Corrida de oito minutos para dar o maior número de voltas a um percurso de cerca de 150 m.

Objetivo: Noção de ritmo.



Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 150 m, no qual todos os participantes terão de tentar dar o maior número de voltas possíveis em 8 minutos. Todas as equipes começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto.



VELOCIDADE E BARREIRAS

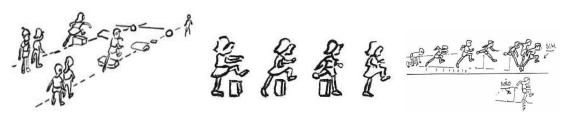
Descrição: corridas de velocidade e corridas de barreiras em varias variações.

Objetivo: coordenação motora com ênfase na corrida sobre barreiras

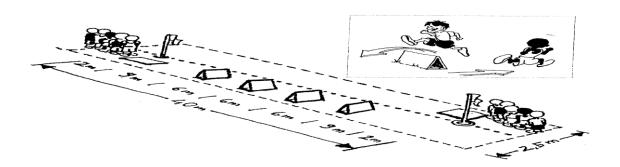
Aquecimento: Nas mais variadas formas possíveis.

Educativos:

Atividades e Procedimento



Realizar transposições sucessivamente utilizando várias formas de locomoção: andar, trote, corrida, corrida rápida, utilizar obstáculos baixos e variados, noção da ação coordenada dos membros inferiores.



O treinamento é desenvolvido em forma de estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de barreiras (volta), para os quais os participantes partirão com um rolamento à frente (cambalhota), após tocar a mão do outro do lado contrario que correrá e tocará na do próximo vence a equipe que concluir todo o percurso em menor tempo.



SALTO EM DISTÂNCIA SIMPLIFICADO

Aquecimento e Coordenação: nas formas mais variadas possíveis exgarrafas, cones, ripas, caixotes etc.

Educativos:

Atividades e Procedimento



Execução de saltos, (salto de rã: salto para frente a dois pés o mais longe possível a partir da posição de agachamento). Fazendo a recepção em equilíbrio com ambos os pés paralelos.





SALTO EM ALTURA SIMPLIFICADO

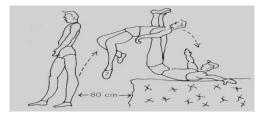
Aquecimento e Coordenação – nas formas mais variadas possíveis excones, ripas, cordas etc.

Educativos:

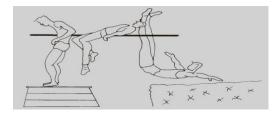
Atividades e Procedimento



Com três passadas, fazer a impulsão e giro de 90 graus, estendendo a coluna no ar (arco) queda no pé de impulso.



Em pé, pernas ligeiramente afastadas, de costas para o colchão de saltos, a uma distância de uns 80 cm. Fazer a impulsão para cima com queda sobre os ombros e nuca, no colchão



Idem - abaixa-se a altura do plinto até que a impulsão passe a ser executada no chão.





Passar sobre o sarrafo ou corda no estilo tesoura, saltar corda, com os dois pés e com um pé só.





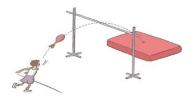
LANÇAMENTO DO DARDO SIMPLIFICADO

Aquecimento - Coordenação – nas formas mais variadas possíveis exbolas, bastões, aviãozinho e etc.

Educativos:

Atividades e Procedimento





Lançamento com bola de meia, tênis, ou qualquer material que venha desenvolver as técnicas do lançamento, enfatizando o lançamento sempre por cima do ombro executando a técnica, fazer em varias versões facilitando o aprendizado da criança.



Lançamento de Precisão (técnica de arremesso de bola/dardo) a um alvo podem ser usados outros materiais para o alvo como pneu de bicicleta caixas etc.



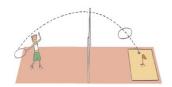


LANÇAMENTO DO DISCO SIMPLIFICADO

Aquecimento – Coordenação – utilizar arcos, garrafas etc.

Educativos:

Atividades e Procedimento

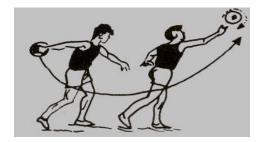




Lançamento de precisão com e cem obstáculos, executando os movimentos e técnicas exigidas para o desenvolvimento do lançamento com Rotação.



Rolar o disco pelo solo, fazendo com que ele saia pelo dedo indicador, através de um balanceamento do braço, em forma pendular.



Balancear o braço para o alto e para frente, lançando o disco para cima, fazendo-o sair rolando pelo dedo indicador no sentido dos ponteiros de um relógio.

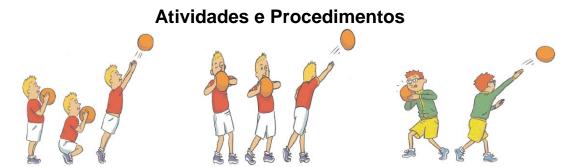




ARREMESSO DO PESO

Aquecimento e Coordenação –na mais variadas ex- garrafas, bolas, e etc.

Educativos:



Arremessos de bolas com as duas mãos partindo da posição de agachamento, com as duas mãos terminando com uma, arremessos partindo da posição inicial arremessos para trás.





CONCLUSÕES

Esta apostila mostra uma variação de formas a serem trabalhadas na iniciação do atletismo. A modalidade pode ser desenvolvida em diversos lugares, sem exigir local específico, utilizando um grande número de material que pode ser facilmente confeccionado com produtos recicláveis e de baixo custo. Pode ser trabalhado de forma lúdica, proporcionando um grande prazer aos participantes e atraindo um grande público para a prática da modalidade. Objetivamos que esta apostila (oficina) possa estimular todos os professores, acadêmicos e atletas a terem uma participação efetiva e venham contribuir com a divulgação e o crescimento desta modalidade em Campo Grande.





Referências

CBAT, Confederação Brasileira de Atletismo – Manaus, AM. Disponível em http://www.cbat.org.br

IAAF / CBAT – "Mini-Atletismo IAAF" – um Guia Prático. Disponível em http://www.iaaf.org