

INSTITUTO POLITÉCNICO DE COIMBRA  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

ESCOLA EB 2,3 MARTIM DE FREITAS  
COIMBRA

CURSO DE PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO  
VARIANTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICA PEDAGÓGICA V  
(ESTÁGIO PEDAGÓGICO)

4º ANO

2000/2001

ANA CARLA DE OLIVEIRA SILVÉRIO

JOANA ISABEL NUNES DA SILVA PANCAS

NUNO FILIPE QUEIRÓS VICENTE

SOFIA ALEXANDRA DA COSTA MADEIRA CORREIA

## **Unidade Didáctica de Atletismo**

Professor – Orientador da Escola: Cleonice Duarte e Paula Ruas

**Data de entrega: 3/01/01**

## ÍNDICE

OBJECTIVOS	3
ESPECÍFICOS	3
COMPORTAMENTAIS	3
Domínio Sócio-Afectivo	3
Domínio Motor	4
Domínio Cognitivo	4
OPERACIONAIS (Pré-requisito)	4
RECURSOS	4
Condições Humanas	4
Tempo do Programa	5
Condições Materiais	5
CONTEÚDOS	5
Domínio Sócio-Afectivo	5
Domínio motor	6
Domínio Cognitivo	6
ESTRATÉGIAS	6
AVALIAÇÃO	7
Domínio Sócio-Afectivo	7
Domínio Motor	7
Domínio Cognitivo	11
PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	20
BIBLIOGRAFIA	23

## OBJECTIVOS

### ESPECÍFICOS

#### 1. Correr em velocidade (40m), com partida de pé.

Efectuar uma corrida de velocidade e acelerar até à velocidade máxima, manter uma elevada frequência de movimentos, realizar apoios activos sobre a parte anterior do pé, com a extensão do membro inferior de impulsão e terminar sem desaceleração nítida.

#### 2. Saltar em comprimento com corrida de balanço (6 a 10 passadas).

Efectuar cinco saltos em comprimento com a técnica de vôlei na passada após corrida de balanço de 7 a 10 passadas com impulsão numa zona de chamada e atingir pelo menos 3 vezes a distância pedida (2m).

#### 3. Salto em altura (tesoura)

Efectuar 5 saltos em altura com técnica de tesoura após 4 a 6 passadas de balanço e atingir pelo menos 3 vezes a altura pedida (90cm).

#### 4. Lançar a bola medicinal (2kg)

Efectuar 5 lançamentos de lado e sem balanço, apoiado nas mãos com rotação do tronco sobre o membro inferior. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão do membro inferior e superior do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco, pelo menos 3 vezes a distância pedida (1m).

#### 5. Corrida de estafetas de 4mx50m

Efectuar uma corrida, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.

#### 6. Técnica de corrida de barreiras

Efectuar uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o vôlei e a recepção.

### COMPORTAMENTAIS

#### Domínio Sócio-Afectivo

- Cooperar com os companheiros na preservação do material.
- Respeitar as indicações técnicas e de segurança.

- Comparecer com pontualidade às aulas.
- Respeitar companheiros e professor.
- Estimular a participação dos companheiros.

### Domínio Motor

· Em situação de exercício critério, o aluno sabe executar correcta e adequadamente as técnicas específicas da corrida de velocidade, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, corrida de estafetas, corrida de barreiras.

### Domínio Cognitivo

- Descrever as seguintes técnicas: corrida de velocidade, salto em comprimento, salto em altura, corrida de estafetas, lançamento do peso, corrida de barreiras.
- Saber identificar os conteúdos propostos pelo professor.

### *OPERACIONAIS (Pré-requisito)*

O aluno:

- Corre 10 metros em velocidade;
- Salta em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda no colchão fixo (recepção a dois pés);
- Salta em altura, após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de tesoura, com recepção equilibrada;
- Transpõe pequenos obstáculos;
- Transmite o testemunho a um colega;
- Lança a bola com as duas mãos para a frente.

### RECURSOS

#### *Condições Humanas*

- Turma do 5º ano de escolaridade do 2º Ciclo do Ensino Básico;

- Turma com 20 alunos (10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino), com idades compreendidas entre 9 e 12 anos de idade.

### *Tempo do Programa*

- 19 aulas de 50 minutos <sup>1</sup>

### *Condições Materiais*

- Arcos
- Pinos
- Bolas medicinais (2 kg)
- Testemunho
- Barreiras
- Elásticos

## **CONTEÚDOS**

### *Domínio Sócio-Afectivo*

- Pontualidade
- Responsabilidade
- Colaboração
- Cooperação
- Aceitação
- Autonomia
- Disciplina
- Respeito
- Cordialidade

---

<sup>1</sup> Nas aulas de 50 minutos, são leccionadas duas matérias.

### *Domínio motor*

- Corrida de velocidade (40m);
- Salto em comprimento;
- Salto em altura (tesoura);
- Lançamento do peso (2kg);
- Corrida de estafetas de 4mx50m;
- Corrida de barreiras.

### *Domínio Cognitivo*

- Criatividade
- Regras de segurança e prevenção
- Preservação do material
- Aspectos técnicos do domínio motor

## **ESTRATÉGIAS**

- Aproveitar o tempo em que os alunos se equipam para recordar algumas regras sobre o comportamento da classe e, também, para atribuir, antecipadamente, algumas tarefas da aula, como sejam, a colocação do material necessário à sua distribuição.
- Estabelecer regras de segurança rígidas, exigindo que os alunos a cumprem.
- Inicialmente os alunos precisam de maior apoio e atenção do professor, pelo que se devem formar grupos pequenos e relativamente homogéneos, para facilitar uma intervenção directa do professor;
- Utilizar espaços com pisos lisos e livre de obstáculos;
- Evitar locais com arestas, postes, etc., numa primeira fase de aprendizagem;
- Respeitar uma progressão na aprendizagem que conduza os alunos do mais simples para o mais complexo;
- Manter os alunos sentados sempre que se queira transmitir alguma mensagem importante;
- Reforçar ao longo das aulas a importância das regras de segurança;

- Alguns exercícios propostos pelo professor podem ser utilizados os seguintes estilos de ensino: comando, tarefa e pequenos grupos.

Na aprendizagem motora, deve ser feita a correcção dos principais erros com prioridade para a parte principal do movimento, e nunca corrigir vários de uma só vez.

## AVALIAÇÃO

### *Domínio Sócio-Afectivo*

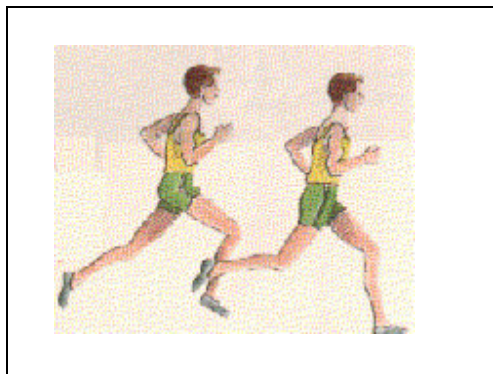
- Participação
  - Assiduidade
  - Presença no início da aula
- Responsabilidade
  - Apresenta-se devidamente equipado. É cuidadoso no transporte e na conservação do material desportivo;
  - Termina as tarefas;
  - Ouve as explicações do professor e dos companheiros. Não está distraído nem distrai os outros;
  - Participa activamente, motivado;
  - Ouve com atenção as opiniões dos outros e dos companheiros da equipa.
- Cooperação
  - Permite que os alunos o ajudem;
  - Auxilia os outros a vencer as dificuldades;
  - Dirige palavras de estímulo à participação. Partilha com os companheiros os êxitos.

### *Domínio Motor*

O aluno realiza os conteúdos propostos executando as seguintes componentes críticas:

### **Velocidade:**

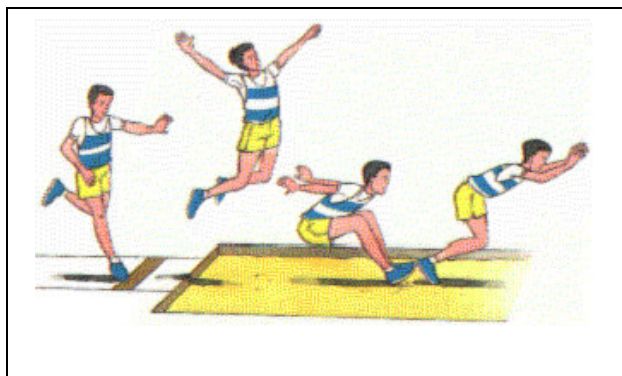
- Partida alta;
- Aceleração progressiva;
- Manutenção da velocidade;
- Mantêm-se no mesmo corredor;
- Chegada (projectão do peito para a frente; não diminui a velocidade).



**Figura 1** (JUSTINO, 1996)

### **Salto em comprimento:**

- Corrida de balanço, com a penúltima passada longa e a última curta;
- Apoia o pé de impulsão sobre a tábua de chamada;
- Elevação enérgica do membro inferior livre;
- Roda os membros superiores para a frente;
- Queda a pés juntos, inclinando o tronco de forma a projectar o corpo para a frente.



**Figura 2** (PIMPAREL, 1995)



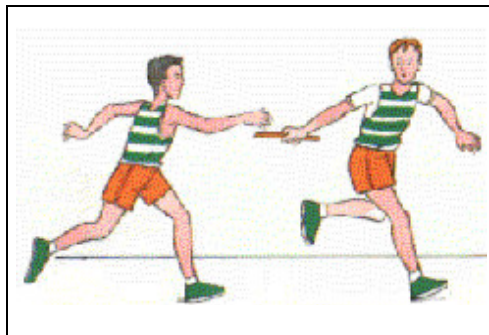
**Estafetas:**

a) Quem transmite

- Corre sem deixar cair o testemunho;
- Pega o testemunho na sua extremidade inferior;
- Não abrandar a corrida;
- Coloca a extremidade livre do testemunho na mão do colega;
- Após a transmissão não sai da pista.

b) Quem recebe

- Pés orientados no sentido da corrida;
- Coloca o membro superior receptor para trás e a palma da mão virada para cima;
- Recebe o testemunho em movimento;
- Não deixa cair o testemunho;
- Aumenta de forma progressiva a velocidade de corrida.



**Figura 3** (PIMPAREL, 1995)

### **Salto em altura (tesoura)**

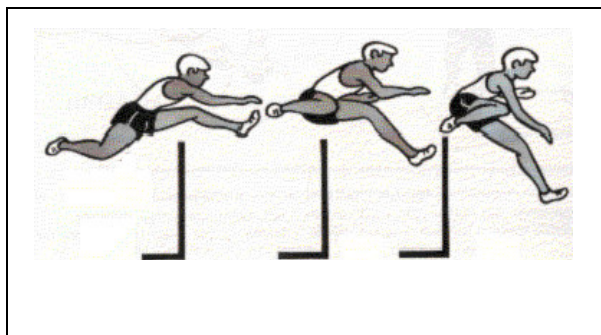
- Corrida oblíqua à fasquia;
- Chamada com o pé de fora (em relação à fasquia);
- Saltar para cima com o membro inferior de impulsão em extensão;
- Queda sobre membro inferior que não faz a chamada.



**Figura 4** (BARATA, 1996)

### **Corrida de barreiras**

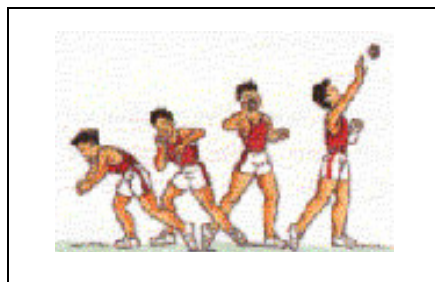
- Velocidade de aceleração, aumentando o ritmo de passada;
- Atacar a barreira de frente;
- Transpor a barreira com o membro inferior em extensão e o membro inferior de ataque ligeiramente flectido;
- Tronco inclinado à frente.



**Figura 5** (CORREIA, 1993)

### **Lançamento da bola medicinal (2kg)**

- Apoiar a bola nas mãos com rotação do tronco sobre o membro inferior. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão do membro inferior e superior do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco;
- Os pés devem manter o contacto com o solo o maior tempo possível;
- No final da acção de empurrar, extensão total do membro superior, acompanhada de uma acção forte do pulso e dos dedos.



**Figura 6** (COSTA, 1995)

### ***Domínio Cognitivo***

O aluno deve ser capaz de conhecer as regras de segurança e as componentes críticas dos elementos técnicos propostos.

**Instrumento e processo de avaliação:** Grelhas de avaliação formativa.

**Forma de classificação:** Domínio Cognitivo – 20%; Domínio Sócio-Afectivo

– 20%; Domínio Motor: 60%.

**AVALIAÇÃO SÓCIO-AFECTIVA****5º ANO**

<b>N.º</b>	<b>Nome</b>	<b>Participação</b>		<b>Responsabilidade</b>					<b>Cooperação</b>			<b>Avaliação</b>
		Participa Activamente	É pontual	É cuidadoso com o material	Cumprir as tarefas com perseverança	Está atento	Esforça-se para melhorar as competências	Respeita as críticas justificadas	Aceita os colegas de grupo	Apoia os colegas quando se enganam	Valoriza o trabalho positivo dos outros	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

**Legenda:****X** – Não executa**✓** - Executa

**ASSIDUIDADE/PONTUALIDADE**

**5º ANO**

Nome	Data								Observações
	N.º								
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								

**Legenda:**

**P – Presença**

**PA – Presença com Atraso**

**F – Falta**

**FM – Falta de Material**

**DC – Dispensa Com Documento Médico**

**DS – Dispensa Sem Documento Médico**

## AVALIAÇÃO MOTORA

### Corrida de velocidade

5º Ano

N.º	Partida alta	Aceleração progressiva	Manutenção da velocidade	Manter-se no mesmo corredor	Chegada ( projecção do peito para a frente; não diminui a velocidade)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

### Legenda:

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade

***Salto em comprimento******5º Ano***

N.º	Corrida de balanço, com a penúltima passada longa e a última curta	Apoia o pé de impulsão sobre a tábua de chamada	Elevação energética do membro inferior livre	Roda os membros superiores para a frente	Queda a pés juntos, inclinando o tronco de forma a projectar o corpo para a frente
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

**Legenda:**

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade

*Salto em altura (tesoura)**5º Ano*

N.º	Corrida oblíqua à fasquia	Chamada com o pé de fora (em relação à fasquia)	Saltar para cima com o membro inferior de impulsão em extensão	Queda sobre o membro inferior que não realiza a chamada
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

**Legenda:**

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade



**Corrida de barreiras****5º Ano**

N.º	Velocidade de aceleração, aumentando o ritmo de passada	Atacar a barreira de frente	Transpor a barreira com o membro inferior em extensão e o membro inferior de ataque ligeiramente flectido	Tronco inclinado à frente
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

**Legenda:**

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade

*Lançamento da bola medicinal (2kg)**5º Ano*

N.º	Apoiar a bola nas mãos com rotação do tronco sobre o membro inferior	Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão do membro inferior e superior do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco	Os pés devem manter o contacto com o solo o maior tempo possível	No final da acção de empurrar, extensão total do membro superior, acompanhada de uma acção forte do pulso e dos dedos
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

**Legenda:**

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade

*Corrida de estafetas**5º Ano*

N.º	Quem transmite					Quem recebe				
	Corre sem deixar cair o testemunho	Pega o testemunho na sua extremidade inferior	Não abranda a corrida	Coloca a extremidade livre do test. Na mão do colega	Após a transmissão não sai da pista	Pés orientados no sentido da corrida	Coloca o m.s. receptor para trás e a palma virada para cima	Recebe o test. em movimento	Não deixa cair o test.	Aumenta de forma progressiva a velocidade de corrida
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

**Legenda:**

X – Não executa

✓ - Executa

/ - Executa com dificuldade

## PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS

<p><b>Salto em altura (tesoura):</b></p> <p>Realizar um salto em frente, com corrida perpendicular ao elástico. Através de ensaios, o aluno procura descobrir qual o seu membro inferior de chamada. Por meio do treino da elevação, o atleta coordena a chamada com o membro inferior.</p> <p><b>Justificação pedagógica:</b></p> <p>Permitir ao aluno executar correctamente o salto de tesoura, seleccionando o membro inferior de chamada.</p>	 <p>(JUSTINO, 1997)</p>
<p><b>Salto em comprimento:</b></p> <p>Realizar um salto para um colchão e/ou caixa de saltos.</p> <p><b>Justificação pedagógica:</b></p> <p>Treino de coordenação das fases do salto: corrida de balanço, chamada, vôo na passada e recepção.</p>	 <p>(PIMPAREL, 1995)</p>
<p><b>Salto em comprimento:</b></p> <p>Saltos por cima de obstáculos com corrida de balanço.</p> <p><b>Justificação pedagógica:</b></p> <p>Treino de coordenação das fases do salto: corrida de balanço, chamada, vôo na passada e recepção.</p>	  <p>(COSTA, 1992)</p>

<b>Corrida de Barreiras</b>
<p>Exercício 1 - Realizar um circuito que contenha as seguintes estações:</p> <p><b>1ª estação:</b> arcos colocados no solo separados entre si;</p> <p><b>2ª estação:</b> transposição de pequenos obstáculos (2 pinos com um elástico paralelo ao solo e a 50 cm deste);</p> <p><b>3ª estação:</b> 2 cordas colocadas no solo à mesma distância;</p> <p><b>4ª estação:</b> uma barreira.</p> <p>Exercício 2 – Utilizam-se 3 barreiras baixas (ou cones com elásticos apertados), distanciadas de forma a permitirem a colocação de 2 apoios entre elas: pelo lado, com o membro inferior de ataque; pelo lado com o membro inferior de impulsão; pelo centro, utilizando a técnica completa de passagem de barreiras.</p>
<p><b>Justificação pedagógica:</b></p> <p>Permitir ao aluno realizar partes da técnica de barreiras, com uma progressão de aprendizagem do simples para o complexo.</p>

<b>Lançamento do peso (2kg)</b>
<p>Exercício 1 – Com um elástico colocado a 1,50m do solo, lançar o engenho de frente de modo a que este passe por cima do elástico.</p> <p>Exercício 2 – A mesma situação, mas com uma pequena rotação do tronco.</p> <p>Exercício 3 – Realizar o lançamento utilizando a técnica completa.</p>
<p><b>Justificação pedagógica:</b></p> <p>Permitir ao aluno realizar o lançamento através de várias progressões, interiorizando a técnica completa.</p>

<b>Corrida de estafetas</b>
<p>Exercício 1 – Grupos de 2,3 ou 4 alunos em coluna; o último transmite o testemunho para a mão contrária do aluno que está imediatamente à sua frente e corre para o princípio da coluna, e assim sucessivamente. Este exercício realiza-se a passo.</p> <p>Exercício 2 – O mesmo exercício anterior, mas em corrida.</p> <p>Exercício 3 – Dois a dois, transmissões sucessivas na zona de transmissão do testemunho, alternando as acções de transmissor/receptor.</p>

Exercício 4 – Realizar uma corrida de 40m, passando o testemunho, de 10 em 10 metros para o aluno que se segue.

**Justificação pedagógica:**

Numa primeira fase, o aluno toma contacto com o engenho. Após a familiarização o exercício é efectuado a passo e posteriormente em corrida. Finalmente há a execução completa da corrida de estafetas.

**Corrida de velocidade**

Exercício 1 – Dois a dois, afastados dois metros um do outro, partem de acordo com a posição que o professor determinar e, ao sinal das palmas, um dos elementos tenta agarrar o outro.

Exercício 2 - Realização de vários tipos de skipping (alto, médio, baixo e nadegueiro), em percursos de 15 a 20 metros.

Exercício 3 – Realização de percursos de 15 a 20 metros com diferentes tipos de partida: sinal sonoro, sinal visual, ...

Exercício 4 – Realização de percursos de 15 a 20 metros efectuando grandes passadas de acordo com linhas colocadas perpendicularmente ao deslocamento do aluno.

**Justificação pedagógica:**

Treinar a corrida após um estímulo indicado pelo professor e realizar a corrida de 40 metros no menor tempo possível.

## BIBLIOGRAFIA

- BARATA, João; COELHO, Olímpio (1996). *Hoje há Educação Física. 5º ano*. Lisboa: texto Editora.
- COSTA, J. (1992). *Manual de Educação Física. Ensino Básico. 5º ano*. Porto: Porto Editora.
- CORREIA, L. (1993). *Educação Física e Desportiva. Ensino Básico. 8º ano*. Porto: Porto Editora.
- JUSTINO, P.; PAULINO, J. (1996). *Educação Física na Escola. 5º ano*. Lisboa: Texto Editora.
- PACHECO, R. *et al* (2000). *Educação Física 5º/6º. 2º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Didáctica Editora
- PIMPAREL, L. (1995). *Educação Física 5º e 6º anos*. Lisboa: Editorial O Livro.
- PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Ensino Básico 2º Ciclo - Volume II - Ministério da Educação, 3ª Edição.