

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 4

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º Ano

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Atividades Físicas: Atletismo

Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo.

Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Título/Tema(s) da Aula

Saltar e lançar?



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Avaliar a força explosiva dos membros inferiores (através da realização do Teste de Impulsão Horizontal do Protocolo *FITescola*®).

Instruções de realização do teste - Fase de preparação da zona do salto:

- 1.1. Desenhar uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
- 1.2. Colocar a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
 - a) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros;
 - b) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
 - c) Deve conseguir ficar parado e manter a posição final, de modo a registar o local onde caiu, medindo depois a distância desde o ponto de partida até ao calcanhar do pé que ficou mais atrás.

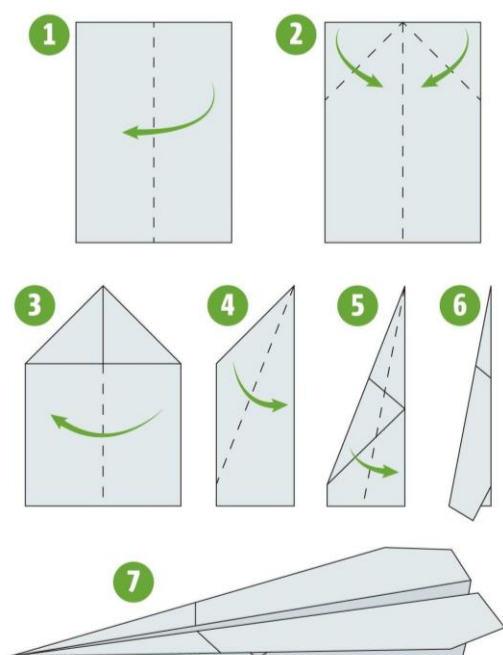
Devem ser efetuados 2 saltos. O valor final é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o teu valor é de 156 cm).

No final compara o teu resultado com os seguintes valores de referência:

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)
9	108,4	170,9	102,1	160,0
10	110,8	172,4	110,2	170,2
11	113,3	173,8	119,0	180,4
12	115,8	175,3	128,4	190,6
13	118,1	176,4	135,4	197,3
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7

2. Lançar o avião de papel com a técnica de lançamento do dardo

Instruções de realização:



2.1. Constrói um avião de papel. Para isso utiliza um papel que tenha mais gramagem (mais grosso). Podes utilizar a imagem como guia.

2.2. Lança o avião, utilizando a técnica de lançamento do dardo abaixo descrita, tentando acertar no canto superior da sala. Para tal deves lançar na diagonal.



Após o passo de impulso o lançador passa pela **Posição de Força**:

- › Mantendo o braço lançador atrasado e com ligeira flexão; (Fig. 8)
- › O peso do corpo na perna direita que está fletida; (Fig. 9)
- › A palma da mão lançadora deve estar

voltada para cima. (Fig. 9)

- › Os ombros e bacia ligeiramente inclinados atrás, estando o ombro esquerdo acima do direito. É esta inclinação que determina o ângulo de saída do engenho; (Fig. 9)



De seguida dá-se a **aceleração principal do engenho**:

- › Voltando a bacia e o peito na direção do lançamento; (Fig. 10)
- › Mantendo o braço lançador com flexão

mínima o mais tempo possível; (Fig. 10)

- › Passando a mão lançadora claramente acima da cabeça. (Fig. 11)
- › Executando uma extensão enérgica da perna esquerda (bloco). (Fig. 11 e 12)



Por: **ANA FERREIRA**

Fonte: *Atletismo: dossier do Professor* (2012). Federação Portuguesa de Atletismo.