

Época
Desportiva
2011
ATLETISMO

Manual da Equipa



Esmax

Ano lectivo 2010/2011

MODELO DA EDUCAÇÃO DESPORTIVA

Neste segundo período vamos participar num projecto de estudo no âmbito da educação desportiva. Assim, é na modalidade de atletismo que vamos utilizar as metodologias e linhas orientadoras deste modelo.

O Modelo de Educação Desportiva, desenvolvido por Sidentop (1987), tem como fundamental objectivo formar alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas.

Este modelo integra características do Desporto Institucionalizado, nomeadamente a época desportiva, a filiação (promoção da integração dos alunos em equipas e consequentemente, o desenvolvimento do sentimento de pertença ao grupo), a competição formal, o registo estatístico, a festividade e o evento culminante.

É um modelo inclusivo, onde se pretende que todos os alunos assumam variados papéis dentro da sua equipa: atletas, juízes, treinadores, etc.

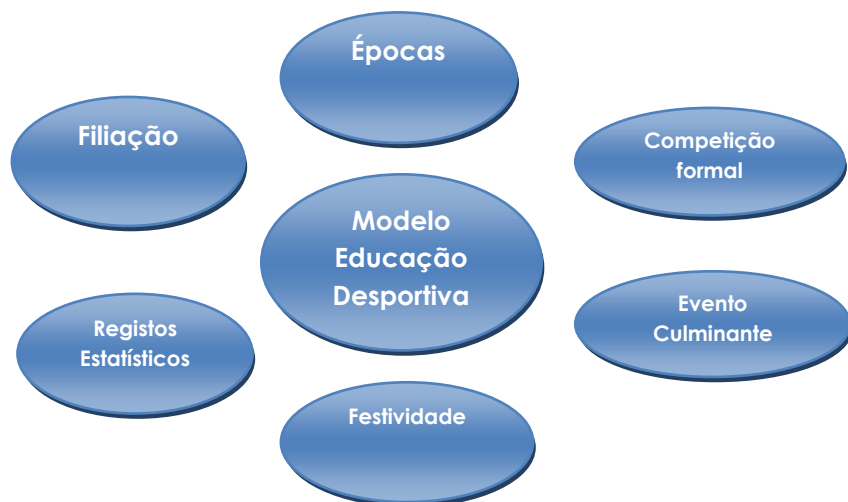
As equipas podem definir nomes, símbolos, cores e capitão/treinador.

Ao nível da formação de equipas, os critérios visam assegurar não só o equilíbrio competitivo das mesmas, mas também o desenvolvimento das relações de **cooperação e entajuda na aprendizagem**.

Pretende-se com a aplicação deste modelo que ao longo de toda a Unidade Temática de Atletismo te tornes num aluno que domina não só as habilidades técnicas do Lançamento de Peso, Triplo Salto, Corrida de Barreiras e Estafetas, mas também que conheças e valorizes o desporto (distinguindo a boa da má prática desportivas) e sejas um promotor e defensor da autenticidade da prática desportiva. Este modelo vai permitir que ao longo de toda a época desportiva possas assumir diversas funções: Capitão/treinador, Jornalista, Juiz e Atleta.

Este manual de Equipa vai ajudar-te a alcançar estes objectivos com sucesso, pelo que **deves lê-lo com muita atenção!**

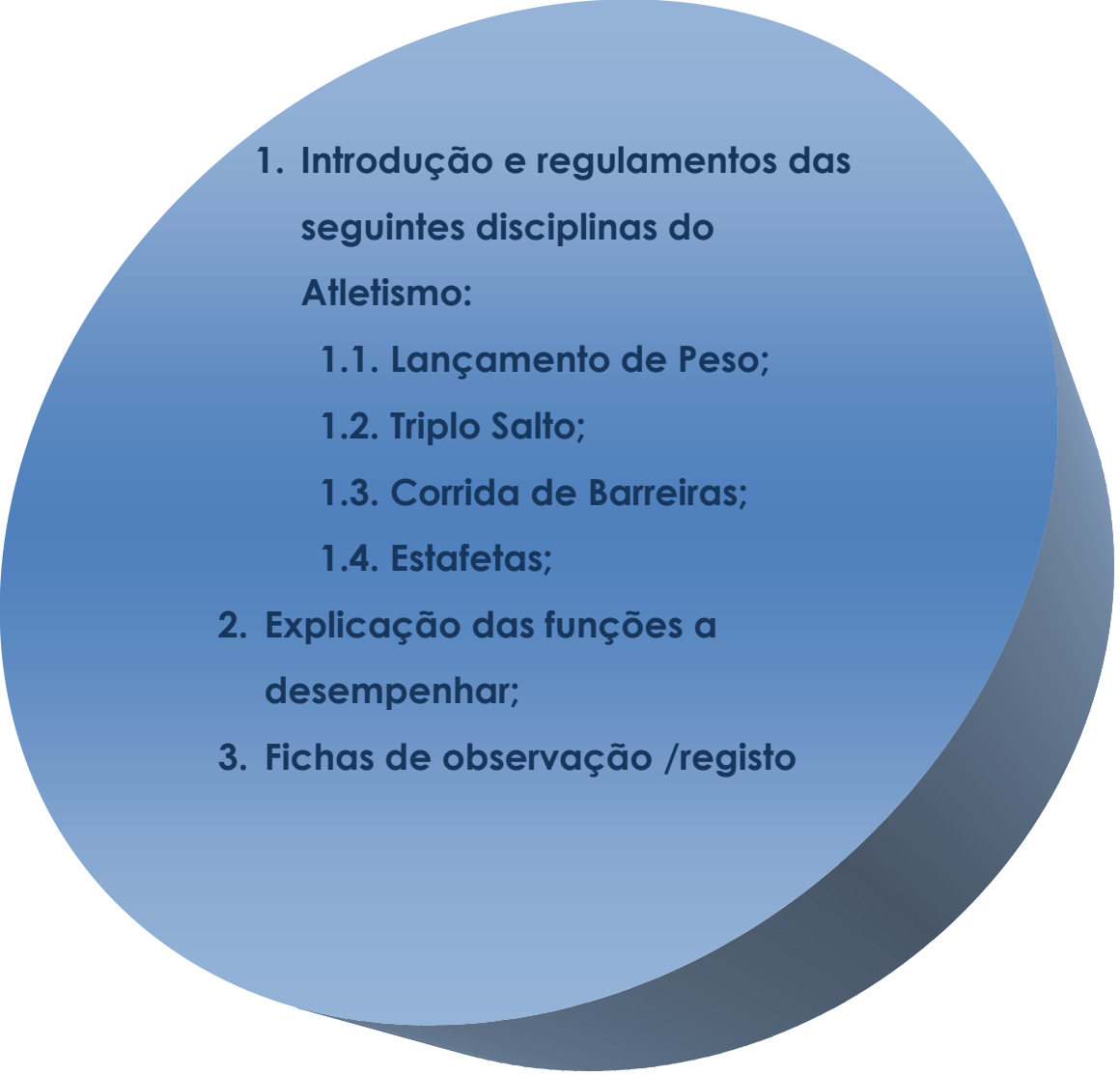
Boa época Desportiva, o teu sucesso é o sucesso da tua equipa!



**VIVE VERDADEIRAMENTE
O DESPORTO!**



Este manual contém os seguintes elementos:

- 
- 1. Introdução e regulamentos das seguintes disciplinas do Atletismo:**
 - 1.1. Lançamento de Peso;**
 - 1.2. Triplo Salto;**
 - 1.3. Corrida de Barreiras;**
 - 1.4. Estafetas;**
 - 2. Explicação das funções a desempenhar;**
 - 3. Fichas de observação /registo**

MANUAL DE EQUIPA

Lê com muita atenção este manual

- O Manual explica todas tarefas que tens que saber desempenhar de acordo com a tua função na equipa.
- Podes desempenhar os seguintes cargos: atleta, capitão/treinador, juiz, cronometrista, responsável pelo material/espço, estatístico e repórter/jornalista (cobertura dos eventos).
- Cada equipa (época desportiva) terá um espaço definido para exercitar no decorrer da aula. Terás que conhecer e perceber os objectivos dos exercícios, e realizá-los com alegria e empenho (segue as orientações do teu Capitão/treinador). É importante ajudarem-se para que todos se tornem melhores praticantes.
- Cada um tem que saber muito bem as tarefas a desempenhar, bem como as tarefas dos colegas. Só assim é que tudo pode decorrer sem falhas.
- Durante as competições os alunos terão que rodar por todas as funções: (atleta, juiz/secretário...).

Dá o teu melhor e honra a tua equipa.

1. 1. Lançamento de Peso

O objectivo a alcançar no decorrer da época desportiva é lançar o peso de frente utilizando o passo caçado. Aspectos relevantes:

- Não tirar o peso do pescoço;
- Lançar em duplo apoio;
- Lançar de frente para o sector de queda.

*Os acidentes podem acontecer a qualquer momento pelo que as **normas básicas de segurança** deverão ser escrupulosamente respeitadas.*

✓ **Para a medição do lançamento do peso, deve-se:**

- Colocar o zero da fita métrica na marca deixada pela queda do peso (ponto mais próximo da linha);
- Estender a fita até à linha na perpendicular desta;
- Registar o valor que a fita indica sobre a parte interna da linha.

✓ **Um lançamento é nulo quando:**

- O aluno tira peso do pescoço;
- O peso toca no solo fora do sector de queda;
- O aluno calca ou ultrapassa a linha de lançamento

1. 2. Triplo Salto

O objectivo a conseguir no decorrer da época desportiva é realizar uma corrida preparatória e sem perdas de velocidade realizares o Hop, Step, Jump de forma rasante. Aspectos relevantes:

- Aferir a corrida preparatória à impulsão (chamada);
 - Estrutura do salto Hop, Step, Jump;
 - Elevar a foça dos membros inferiores (MI).
- ✓ **Para a medição do triplo salto, deve-se:**
- Colocar o zero da fita métrica na linha de chamada e estender a fita até a marca mais recuada, produzida por qualquer parte do corpo na caixa de areia;
 - O salto será medido desde a marca mais recuada, produzida por qualquer parte do corpo na caixa de areia, até à linha de chamada (aresta da tábua de chamada mais próxima da caixa de areia).
 - Registar o valor que a fita indica sobre marca mais recuada.
- ✓ **Um salto é nulo quando:**
- O aluno não realiza a sequência de saltos EED ou DDE;
 - O aluno pisa o solo para além da linha de chamada;
 - O aluno sai para trás da marca do salto deixada na areia.

1. 3. Corrida de Velocidade

A corrida de barreira e as estafetas são corridas de velocidade, provas de curta duração e de grande intensidade. Estão sujeitas ao regulamento técnico destas provas e à sua especificidade. Em qualquer corrida os alunos devem reagir rapidamente ao sinal de partida. Por este motivo, nas provas oficiais utilizam-se blocos de partida. A passagem na meta é definida pela linha dos ombros.

As vozes da partida são:

- Primeira Voz – «Aos seus lugares»
 - Segunda Voz – «Pronto»
 - Terceira Voz – «Tiro ou Apito»
- ✓ **É falsa partida sempre que:**
- Um aluno sai do seu lugar antes de ser dado o sinal de partida;
 - Depois duma primeira falsa partida, qualquer aluno é desclassificado se fizer uma falsa partida;
 - Cada aluno ocupa um corredor individual;
 - O aluno que sair do corredor que lhe foi destinado é desclassificado.

1. 3.1. Corrida de Barreiras

O objectivo a alcançar no decorrer da época desportiva é realizar uma corrida de barreiras de 40 m (com 4 barreiras). A distância até à primeira barreira é de 10 m e depois a distância entre barreiras e altura altera consoante o nível do aluno. Aspectos relevantes:

- Ritmo entre as barreiras;
- Ataque longe da barreira.

O aluno é desclassificado quando derruba intencionalmente uma ou várias barreiras e quando não cumpre o regulamento técnico das corridas de velocidade.

1. 3.2. Estafetas

A corrida de equipas, constituídas por 4 elementos. Onde cada elemento percorre um percurso igual, transportando o testemunho durante o percurso (se o deixar cair, só ele o poderá apanhar) e transmitindo-o dentro da zona de transmissão.

2 – Funções a desempenhar

Todos os elementos da equipa deverão passar pelas diferentes funções, pelo menos uma vez, na Época Desportiva. A excepção poderá estar na função capitão/treinador. Os alunos devem estar identificados nas funções que desempenham. Caso algum aluno da equipa não esteja a realizar aula prática por algum motivo, é aconselhável ser este a desempenhar uma das funções, mas nunca deve esquecer o equipamento adequada para a aula (camisola da equipa).

2.1 - Juiz/Secretário

O juiz/ secretário deverá ser conhecedor dos regulamentos técnicos das disciplinas abordadas para aplicar no decorrer da época desportiva.

Funções:

- Cronometrar as corridas;
- Validar saltos e lançamentos;
- Ajudar nos registos e verificar se todos os colegas o fazem correctamente no Placard
- Recolher todos os documentos/registos produzidos pela equipa nas aulas

Materiais

- Estão munidos de um **cronómetro, marcador, apito, ...**;

2.2 - Responsável pelo Material /Espaço

Este aluno deverá estar sempre disponível para **transportar os materiais** necessários para as aulas; seguir as orientações do professor e/ou capitão/ treinador na **colocação do material**; **montar** e desmontar o material **áudio/visual**.

2.3 - Repórter/Jornalista

O repórter/jornalista é o responsável pela reportagem dos aspectos mais importantes e espetaculares do acontecimento. Devem reportar tudo aquilo que se passou nas aulas, entrevistar os colegas, buscar diferentes opiniões, tendo a liberdade de apresentar o texto sob a forma de: entrevistas, artigos de opinião, notícias, fotografias...

É também o responsável por ajudar a preparar o Evento Culminante. (fazendo os convites, realizar a cobertura jornalística do dia festivo, divulga-lo antecipadamente...).

Nota: Este aluno poderá ser aquele que apresenta mais dificuldades nas outras tarefas, estando assim mais motivado para ajudar a equipa a fazer um diário de equipa e expor/enaltecer os seus resultados/evoluções. (cada equipa deverá nomear um repórter/jornalista).

2.4 - Capitão/Treinador

O capitão/treinador é um líder, pelo que só um aluno responsável pode assumir esta função. A responsabilidade, calma e a tranquilidade, são fundamentais na explicação dos exercícios. O capitão/treinador tem também a função de ajudar e orientar todos os colegas no desempenho das suas funções, incentivar e liderar o grupo. Não te esqueças, dá o teu melhor e dignifica esse posto.

Os capitães/treinadores têm a obrigação e o dever de saber o que os elementos da equipa terão que fazer e saber no desempenho dos seus cargos (Atleta, Juiz/Secretário, Responsável pelo Material/Espaço, Repórter/Jornalista) bem como nomeá-los/substituí-los nas diferentes aulas práticas.

Os capitães/treinadores devem avisar com antecedência os colegas de equipa das funções que irão desempenhar nas diferentes aulas e sugerir que estejam identificados com a função desempenhada (ex: braçadeira, chapéu, fita, etc). Deve ainda no final de cada sessão reunir com a equipa para em conjunto preencher a grelha de registo nº1. (O professor irá preencher todas as aulas a grelha de registo 2).

O trabalho de entreajuda e cooperação da equipa é fundamental. As performances individuais são importantes, mas **o mais importante é a evolução da equipa, aquela que evoluiu mais**. Por isso é necessário ajudar, cooperar com os alunos que têm mais dificuldade deve ser o teu lema.

“Um Por Todos e Todos Por Um”

Se és Capitão-Treinador lê este e o teu manual com muita atenção

VIVE VERDADEIRAMENTE

O DESPORTO!

3 - Grelhas de registo

Grelha de observação/registo 1

Grelha de observação/registo (formativa)

Data: ____/____/____

Aula nº ____

Equipa: _____

Nome	Pontualidade/ Assiduidade	Apresentação (correctamente equipados)	Cooperação - trabalho de equipa	Desempenho Melhor marca	Evolução do aluno

Nota: O preenchimento da ficha é feito por estrelas * (mínimo) ***** (máximo)

	Capitão / Treinador	Juiz / Secretário	Responsável Material/Espaço	Reportér/Jornalista
Nome				
Avaliação (estrelas)				

Nota: O preenchimento da ficha é feito por estrelas * (mínimo) ***** (máximo). Esta ficha deve ser preenchida em todas as aulas

Grelha de observação/registo (Sumativa) 2

Preencher pelo professor

Data: __/__/__

Aula nº ____

Disciplinas: Peso__ Triplo__ Barreiras__ Estafetas__

	Capitão / Treinador			Juiz / Secretário			Responsável Material/Espaço			Reportér/Jornalista		
Nome												
Avaliação (estrelas)												

Nome	Pontualidade/ Assiduidade	Apresentação (correctamente equipados)	Cooperação - trabalho de equipa	Desempenho Melhor marca	Fair - Play

Nota: O preenchimento desta ficha na pré-época terá um carácter formativo, na época desportiva já terá um carácter de avaliação sumativa

Grelhas observação/registo 3,4,5 Aluno/equipa

Tripla Salto

EQUÍPA	Nome aluno	Pré época								Época Desportiva										
		1º Aula			2º Aula					3º Aula					4º Aula					
		25 FEV.			4 MARÇO					11 MARÇO					30 MARÇO					
		1º	2º	3º	1º	2º		3º		1º	2º		3º		1º	2º		3º		
		Pontos	Pontos	Pontos	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca
																			</	

Grelha observação Aluno/equipa

Lançamento do Peso

[illegible]

Grelha observação Aluno/equipa

Corrida Barreiras

EQUIPA	Nome aluno	Pré época								Época Desportiva									
		1º Aula			2º Aula				3º Aula					4º Aula					
		2 MARÇO “Obstáculos - Ataque”			4 MARÇO “Ritmo – Tempo”				25 MARÇO					30 MARÇO					
		1º	2º	3º	1º	2º		3º	1º	2º		3º	1º	2º		3º	1º	2º	
		Pontos	Pontos	Pontos	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Pista	Marca	Marca
	TOTAL																		

Corrida de Estafetas

[illegible]