

ESTAFETAS

DISCIPLINA: ESTAFETAS

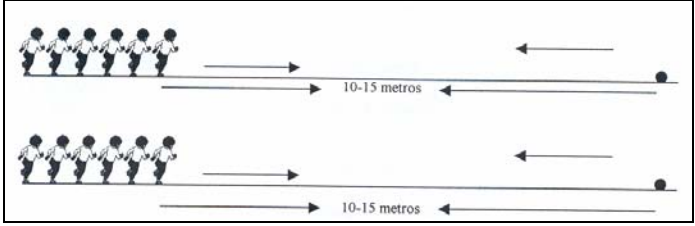
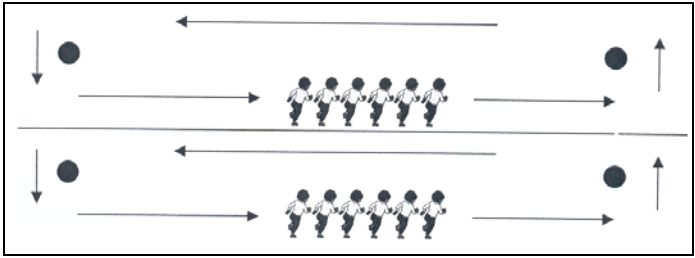
DOMÍNIO DAS TÉCNICAS

FASES / NÍVEIS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
I- Ensino / Aprendizagem	- Aquisição da noção de transmissão, através de jogos.
II- Aperfeiçoamento Técnico "A"	- Aquisição da noção de transmissão visual e não visual. - Aquisição da noção da entrega <i>por baixo</i> e <i>por cima</i> . - Aquisição da noção de <i>zona de balanço</i> e <i>zona de transmissão</i> .
III- Aperfeiçoamento Técnico "B"	- Aperfeiçoamento da transmissão do testemunho: <ul style="list-style-type: none">• Preparação, aceleração e transmissão. - Aperfeiçoamento da transmissão visual e não visual. - Aperfeiçoamento da entrega <i>por baixo</i> e <i>por cima</i> .

DISCIPLINA: ESTAFETAS

DOMÍNIO DAS TÉCNICAS

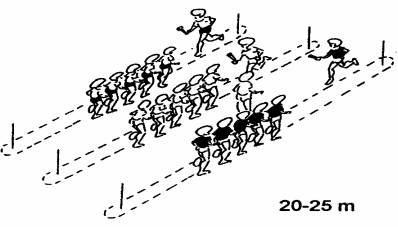
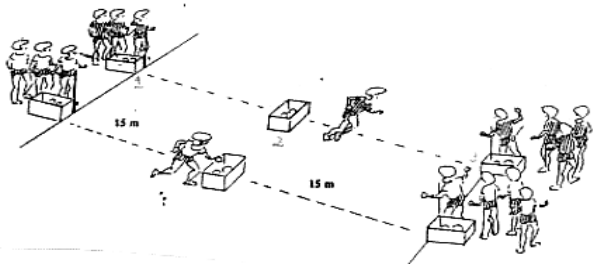
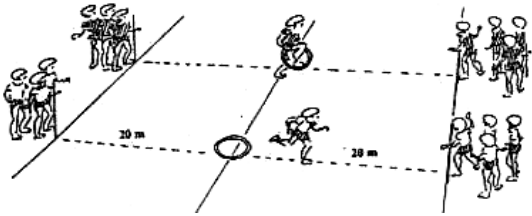
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Iniciação às Estafetas</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>- Estafetas <i>ida e volta</i> Dividir os jovens em duas equipas que se colocam em fila indiana. Ao sinal de partida, o primeiro atleta corre o mais rapidamente possível, indo buscar um objecto colocado a uma distância de 10/15 metros, trazendo-o depois para o entregar ao segundo corredor. Este irá colocar novamente o objecto no sítio onde estava, regressando para partir o terceiro atleta e assim sucessivamente, até todos terem realizado o seu percurso.</p> <p>Outra possibilidade: colocar um arco na extremidade do percurso de cada equipa, tendo cada atleta de passar dentro do arco antes de regressar ao local de partida.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Estafetas <i>em circuito</i> Organização semelhante à do jogo anterior, com o percurso feito em circuito, com uma distância entre 30/50 metros, à volta de marcas colocadas no terreno. Cada atleta deve fazer o seu percurso no máximo da velocidade e tocar na mão do colega que está em último lugar na fila, como sinal de partida, que fará o mesmo percurso e assim sucessivamente, até todos os elementos da equipa terem corrido.</p>

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES


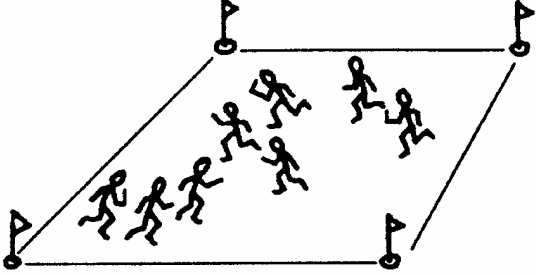
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Iniciação às Estafetas</p>	 <p>20-25 m</p> <p>- As equipas <i>trotam</i>, em fila indiana, à volta de duas marcas. O primeiro atleta de cada equipa leva um testemunho. A um sinal previamente estabelecido, o atleta corre o mais rapidamente possível à volta do percurso, até transmitir o testemunho ao último atleta da sua equipa que fará o mesmo percurso, e assim sucessivamente.</p>  <p>15 m</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p> <p>- Cada atleta só pode pegar numa bola de cada vez. Corre o mais rápido possível, deixa ficar a bola na caixa central (2) e toca na mão do colega do outro lado do campo, que faz o percurso inversamente, com uma bola na mão, e assim sucessivamente. - Ganha a equipa que primeiro colocar todas as bolas na caixa central.</p>  <p>20 m</p> <p>20 m</p> <p>- Ao sinal do treinador, o primeiro atleta de cada equipa corre o mais rápido possível, veste o arco por baixo e toca com a mão no colega que inicia o percurso, em sentido inverso. - Ganha a equipa que realizar o percurso em menos tempo.</p>

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

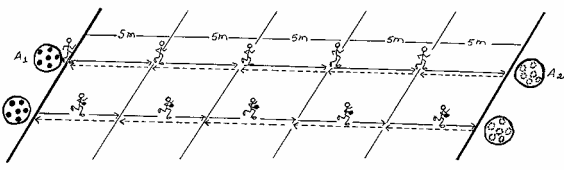
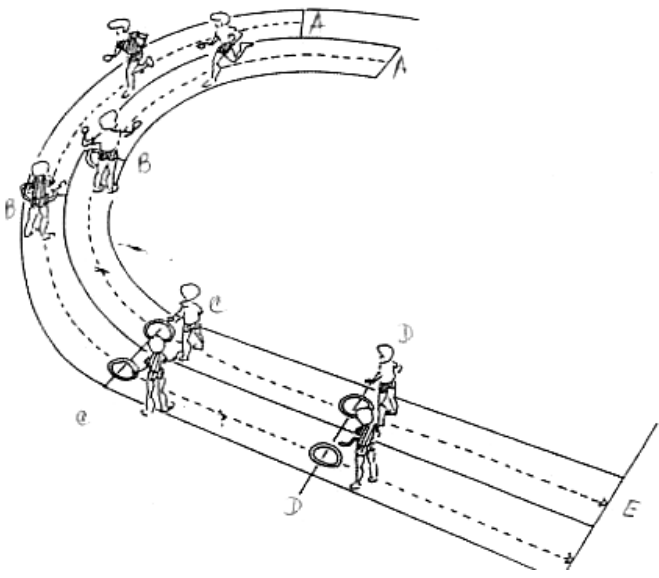
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Introdução da Transmissão Visual</p>	 <p>- Além de todas as formas jogadas que apresentadas no primeiro passo da Progressão do Ensino, podemos acrescentar um exercício específico para a transmissão visual:</p> <ul style="list-style-type: none">- Um grupo de atletas corre ao acaso dentro de uma área delimitada, havendo um testemunho para cada dois atletas.- Os atletas devem correr dentro desse espaço e transmitirem o testemunho entre eles, sem quaisquer preocupações técnicas.  <p>- Um grupo corre ao acaso numa área de 40 metros. Um testemunho para cada dois atletas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Os atletas devem passar o testemunho pela frente, pelo lado e por trás.- Trabalhando em pares, devem praticar a transmissão visual numa zona de 20 metros.

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

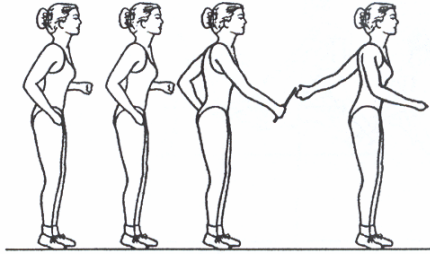
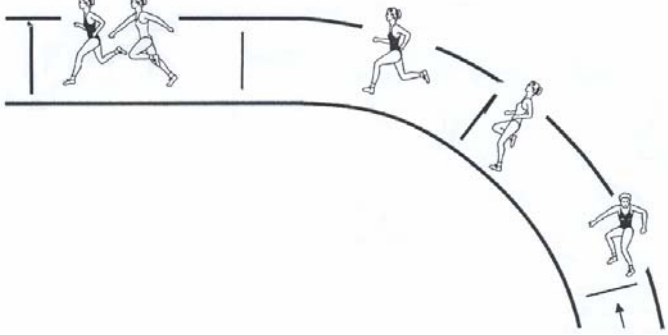
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Introdução da Transmissão Visual</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Levar os objectos de A1 para A2, passando por todos os elementos da equipa. - Cada atleta só pode transportar um objecto de cada vez. - Tirar o tempo por equipa. - O jogo termina quando os objectos A1 estiverem em A2. - É vencedora a equipa que realizar a actividade em menos tempo. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Os atletas saem do ponto A, transportando um objecto que colocam no arco do atleta B. Este pega no objecto, corre e leva-o a C e assim sucessivamente. - Ganha a equipa cujo atleta chegar em primeiro lugar a E.

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

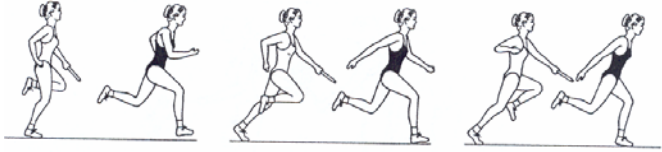

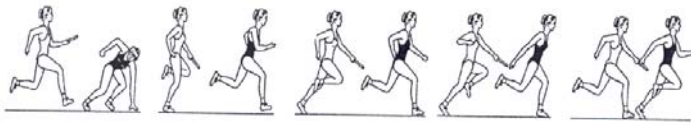
II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Introdução à Transmissão Não Visual</p>	<div data-bbox="762 553 1193 807" data-label="Image"></div> <ul data-bbox="619 893 1356 1143" style="list-style-type: none">- Atletas parados, separados entre si pela distância correcta para a transmissão - pouco mais de um metro.- O mesmo, com os atletas a correr em fila, à volta do campo, num ritmo lento, mantendo a distância correcta.- O mesmo exercício, começando a introduzir alguns dos elementos técnicos fundamentais para uma boa transmissão, como a voz de comando, a extensão correcta do braço para trás, na horizontal e a palma da mão virada para cima. O movimento de entrega descendente, inicia-se apenas quando o alvo, mão, está visível. <div data-bbox="644 1211 1315 1546" data-label="Image"></div> <p data-bbox="628 1560 1075 1589">- Corridas de Perseguição, cerca de 50 metros</p> <p data-bbox="622 1589 1356 1703">O primeiro atleta parte do início da zona de balanço e coloca uma marca de sinalização a cerca de 20 pés do seu local de partida, devendo começar a correr quando o seu colega que, parte 20 metros atrás, passar pela marca.</p> <p data-bbox="622 1703 1356 1816">Se o atleta que recebe chega primeiro e o outro tem dificuldade em o apanhar, isso significa que 20 pés é muito e a marca deve ser colocada mais próxima. Caso contrário, se chegar primeiro o atleta que iria entregar, a marca deve ser colocada mais longe do que os 20 pés.</p>

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES


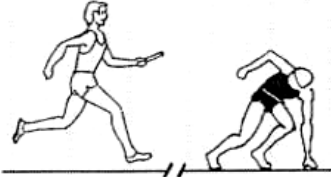
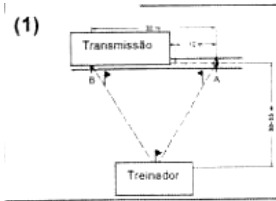
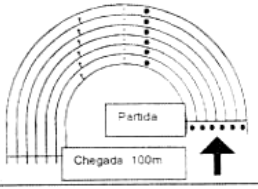

II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Introdução à Transmissão Não Visual</p>	
	<p>-Exercício idêntico ao anterior, com introdução da transmissão do testemunho. -A marca utilizada deve estar à distância que foi encontrada no exercício anterior, mas os atletas podem continuar a fazer os acertos necessários. - O principal objectivo é ligar o que se treinou nos dois exercícios anteriores, a técnica de transmissão correcta, mas em grande velocidade, com segurança e precisão.</p>
	
<p>- Em pares, entregar e receber o testemunho, primeiro a andar e depois a trote. - Introduzir as técnicas de transmissão <i>por baixo</i> e <i>por cima</i>. - Repetir o exercício em grupos de quatro, passando o testemunho direita-esquerda, ...</p>	
	

DISCIPLINA: ESTAFETAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Transmissões em Velocidade Progressiva</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho em pares. - Passar o testemunho a uma velocidade média, para aumentar a velocidade aos 50/70 metros - 2 a 3 transmissões. - Usar as duas diferentes técnicas de transmissão – <i>por baixo e por cima</i>.
<p>-Definição da Marca e da Posição de Partida</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar a marca e treinar as saídas da posição de partida. - Usar várias posições de partida: sem contacto com o solo e com uma ou duas mãos. - O atleta, que entrega, aproxima-se a uma velocidade sub-maximal.
<p>-Adaptação da Técnica de Transmissão à Velocidade e Condições de uma Prova</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(1)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>(2)</p>  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Velocidade do testemunho: Cronometrar o tempo que o testemunho leva de A a B. - (2) Competições em pares: Os pares mais rápidos utilizam as pistas de fora.
<p>-Prática da Sequência Completa, em diferentes Condições</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Equipas de quatro atletas em pistas separadas com e sem adversários. - Usar as distâncias diferentes, 4x50m ou 4x75m e velocidades diferentes.

BARREIRAS

DISCIPLINA: BARREIRAS




DOMÍNIO DAS TÉCNICAS

FASES / NÍVEIS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
I- Ensino / Aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> -Aquisição da noção do ritmo da corrida com obstáculos – regular e irregular. -Ritmos variados, facilitadores de velocidade -Noção de corrida em velocidade máxima, uniforme e com ritmo regular de transposição -Motivação para a disciplina – jogos e formas jogadas
II- Aperfeiçoamento Técnico "A"	<ul style="list-style-type: none"> -Estabilização do ritmo da corrida: 4 apoios entre os obstáculos -Noção de <i>atitude de corrida</i> – técnica de corrida -Estabilização da técnica de transposição – atitude no ataque, acção de transposição, recepção no solo e retoma da corrida -Dominar a estrutura rítmica de transposição e de corrida entre as barreiras, a grande velocidade de deslocamento -Noção das fases de corrida – partida, entre barreiras e final
III- Aperfeiçoamento Técnico "B"	<ul style="list-style-type: none"> -Domínio do ritmo da corrida – transposição entre barreiras –, em velocidade máxima -Análise e aperfeiçoamento da técnica nas várias fases da corrida: <ul style="list-style-type: none"> -partida -da partida à 1ª barreira -entre barreiras e final -transposição Aperfeiçoamento dos aspectos críticos da técnica: <ul style="list-style-type: none"> -atitude de corrida -apoios -ataque à barreira -acção de transpôr -recepção e retoma da corrida

DISCIPLINA: BARREIRAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

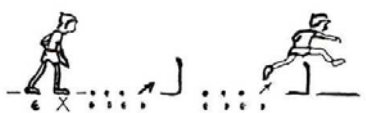
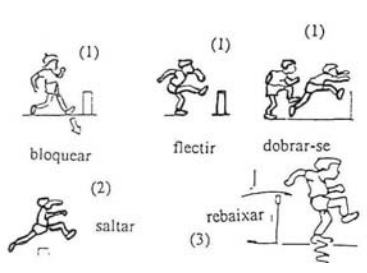

I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Exercícios de aquisição da noção de transposição de obstáculos em corrida</p>	<p>- Corrida moderada transpondo obstáculos variados e a ritmos variados – modificação da estrutura cíclica da corrida.</p>  <p>- Corrida para aquisição da noção de passada e de transposição. (dominante horizontal – passada de transposição em largura)</p> 
<p>- Exercícios de aquisição da noção de técnica de transposição</p>	<p>- Realizar transposições sucessivamente utilizando várias formas de locomoção: andar, trote, corrida, corrida rápida, ...</p> <p>- Utilizar obstáculos baixos e variados.</p> <p>- Noção da acção coordenada dos membros inferiores</p> 

DISCIPLINA: BARREIRAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES


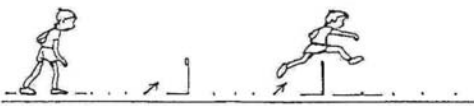

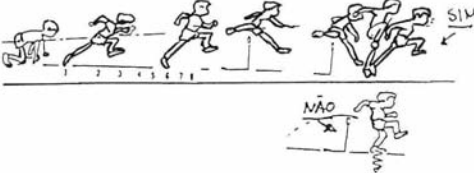
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>- Exercícios de aprendizagem da transposição e ritmo regular</p>	<p>- Exercícios de aquisição da noção de ritmo regular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - partidas de pé <ul style="list-style-type: none"> • transpôr barreiras sucessivas com 2, 4, 6 apoios, ... <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • caminhar progressivamente para o ritmo dos 4 apoios <p>- Aumentar, de forma progressiva, a distância da partida à 1ª barreira, de 6 para 8 apoios, ...</p>
<p>- Identificar os erros típicos da transposição, a partir dos pontos críticos</p>	<p>- Identificar os pontos críticos e respectivos erros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ataque (1) - transposição (2) - recepção (3) <div style="text-align: center;">  </div>
<p>- Correr, com obstáculos, em velocidade elevada.</p> <p>- Motivação para jogos e formas jogadas</p>	<p>- Corridas em velocidade, com barreiras a distâncias adaptadas e baixas</p> <div style="text-align: center;">  </div>

DISCIPLINA: BARREIRAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

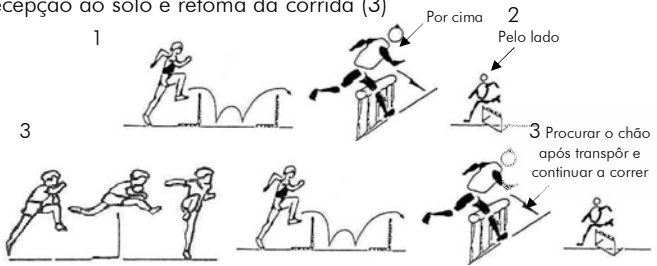

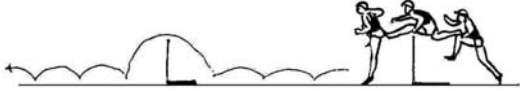
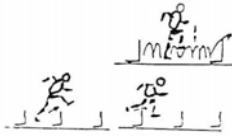
II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Técnica de corrida e atitude de corrida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de educação e aperfeiçoamento da técnica de corrida e dos apoios – apoios activos: - skippings (variados) - multissaltos - saltitares, ... - Exercícios de transposição de obstáculos baixos em corrida, com ritmos variados: 2, 3, 4 apoios entre barreiras, em corrida lenta e rápida. 
<p>-Corridas de velocidade com barreiras – ritmo das 3 passadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corridas de velocidade com obstáculos baixos e distâncias adaptadas, para estabilização do ritmo dos 4 apoios entre as barreiras: - utilização de obstáculos baixos - utilização de zonas de transposição no solo 
<p>-Exercícios de aperfeiçoamento da Técnica de Transposição</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de transposição da barreira: - execução global da transposição (envolver a barreira) - execução da acção da perna de ataque - execução da acção da perna de impulsão – noção da acção dos segmentos - Exercícios de aperfeiçoamentos da ligação da transposição e retomada da corrida – recepção/corrida 
<p>-Exercícios de ritmo</p> <p>-Domínio do ritmo dos 4 apoios, a velocidade elevada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corridas de obstáculos a velocidades elevadas: - corridas com 3, 4 ou 5 obstáculos baixos, a grande velocidade – distâncias adoptadas - Corridas para aperfeiçoamento da partida e ataque à 1ª barreira – partidas de pé e blocos 

DISCIPLINA: BARREIRAS

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Exercícios de aperfeiçoamento dos aspectos críticos da técnica de barreiras – transposição</p>	<p>- Exercícios de aperfeiçoamento técnico das acções de transposição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ataque da barreira (1) - transposição envolvente (2) - recepção ao solo e retoma da corrida (3) 
<p>-Exercícios de aperfeiçoamento da técnica nas várias fases da corrida</p>	<p>- Exercícios de partida de blocos e abordagem da 1ª barreira</p>  <p>- Exercícios de transposição de barreiras sucessivas e parte final</p> 
<p>-Exercícios de técnica de corrida e atitude</p>	<p>- Exercícios de aperfeiçoamento do gesto técnico da corrida e atitude corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skippings variados e com barreiras baixas - calcanhas à nádega - multisaltos - acção dos braços - corridas em aceleração - corridas com obstáculos baixos 
<p>-Exercícios de domínio da técnica e velocidade máxima</p>	<p>- Exercícios idênticos às condições de competição e com condições facilitadoras da velocidade máxima – obstáculos mais baixos que os competitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - partidas de blocos - partidas de blocos e ataque à primeira barreira - Partida de blocos e transposição de barreiras sucessivas/3 ou 5