

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS / PROPOSTA

- VELOCIDADE
- ESTAFETAS
- BARREIRAS
- ALTURA
- COMPRIMENTO
- PESO
- DARDO
- MARTELO
- MEIO-FUNDO
- MARCHA ATLÉTICA

VELOCIDADE

DISCIPLINA: VELOCIDADE

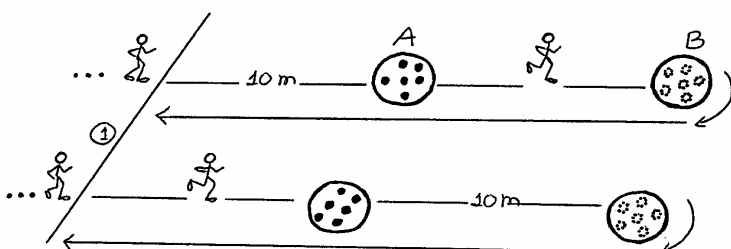
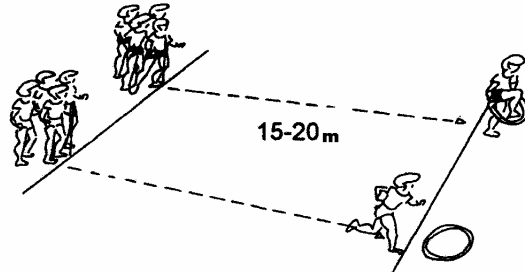
DOMÍNIO DAS TÉCNICAS

FASES / NÍVEIS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
I - Ensino / Aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a alfabetização motora: coordenação, equilíbrio, velocidade, ... - Aquisição da noção de frequência. - Aquisição da noção de velocidade, através de jogos. - Aquisição da noção de velocidade de reacção – estímulo visual, táctil e sonoro. - Aquisição da noção de partida alta.
II- Aperfeiçoamento Técnico "A"	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida <ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento da Técnica de Corrida - Atitude de corrida alta - Alinhamento dos segmentos - Qualidade dos apoios (activos e pelo terço anterior do pé) - Noção de Amplitude e Frequência de Movimentos - Movimento Circular dos Membros Inferiores - Aquisição da Noção de Acção em "Griffée" do pé de apoio - Aquisição da noção da Acção Dinâmica/Descontraída dos Membros Superiores - Partida Alta <ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da noção da entrada em acção → aceleração - Aquisição da noção de progressão da elevação do tronco até à posição erecta - Aquisição da noção de extensão das articulações – tornozelo, joelho e bacia, no momento da impulsão
III - Aperfeiçoamento Técnico "B"	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida <ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento da agilidade e capacidade de impulsão • Aperfeiçoamento da Técnica de Corrida: <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento da técnica de execução das fases da corrida: - Apoio à frente, impulsão, recuperação e balanço. - Aperfeiçoamento da colocação do tronco ao longo da corrida <i>Ligação das várias fases da corrida</i> – partida, aceleração, manutenção da velocidade e desaceleração - Partida Baixa - com blocos <ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento da partida nas suas várias fases: <ul style="list-style-type: none"> - Nos blocos <i>Aos seus lugares</i> - Na posição de <i>Prontos</i> - Na <i>Partida</i>

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

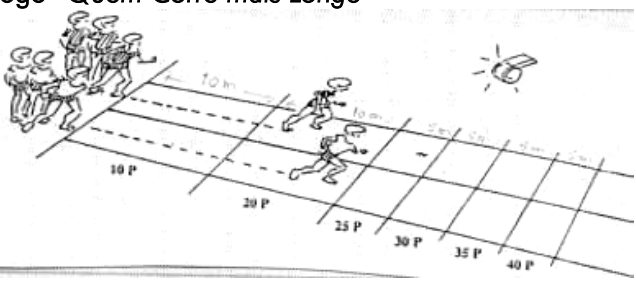
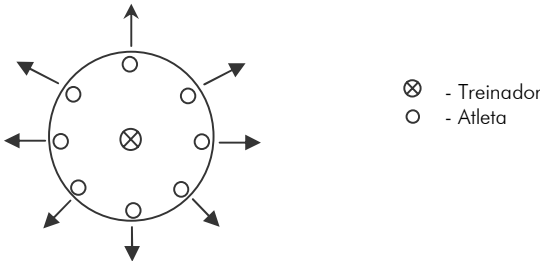
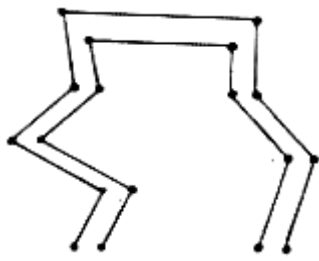
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>. Velocidade</p> <p>. Coordenação</p> <p>. Frequência</p>	<p>— Jogo “Estafeta Bola nos Círculos”</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Levar cada uma das bolas A para B. – Cada atleta só pode levar uma bola. – Tirar o tempo por equipa. – O jogo termina para qualquer equipa, quando o seu último elemento passar a linha de chegada. – É vencedora a equipa que realizar o percurso em menos tempo.
	<p>— Jogo “Equipa mais Rápida”</p>  <p>Coloca-se um arco num dos extremos do percurso. Os atletas correm até ao arco, passam por dentro dele e batem palmas para dar a partida ao próximo atleta da sua equipa.</p> <p>Variante: Todos os atletas partem ao mesmo tempo e têm de passar por dentro do arco, antes de correrem novamente para o ponto de partida.</p>

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES



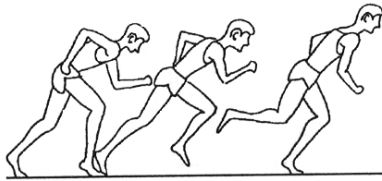
I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>. Velocidade</p> <p>. Coordenação</p> <p>. Frequência</p>	<p>— Jogo “Quem Corre mais Longe”</p>  <p>— Jogo “Quem Chega mais Longe”</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Atletas dispostos em círculo. • A um sinal do treinador, os atletas correm para o exterior do círculo → o mais longe possível. • Ganha o atleta que se encontrar mais distante do Treinador. <p>— Jogo “<i>Sprint em Slalom</i>”, sobre 50 metros</p>  <p>Separação dos cones ou bandeirolas que definem o percurso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 metros em comprimento; - 1 metro em largura. <p>A prova tem início com partida alta. O cronómetro pára com a passagem do participante sobre a linha da meta.</p>

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

I FASE - ENSINO / APRENDIZAGEM

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>. Velocidade</p> <p>. Coordenação</p> <p>. Frequência</p> <p>- Melhorar a Capacidade de Concentração, Reacção e Aceleração</p>	<p>— Jogo “<i>Sprint em Frequência</i>”</p>  <p>- Ao sinal de partida, o atleta corre até ao arco, passando a zona das ripas, só com um apoio entre elas. Veste o arco, por cima ou por baixo e realiza o mesmo percurso, na volta.</p> <p>- Ganha a equipa que realizar o percurso em menos tempo.</p> <p>— Partidas de Posições Variadas</p>  <p>Ao sinal o atleta deve partir e acelerar rapidamente. Este trabalho pode ser realizado individualmente ou em grupo e com perseguições.</p> <p>— Partida de Pé, a um Sinal</p>  <p>Usar uma grande variedade de sinais para a partida: auditivos, visuais e tácteis.</p>







DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
-----------------------	---------------------

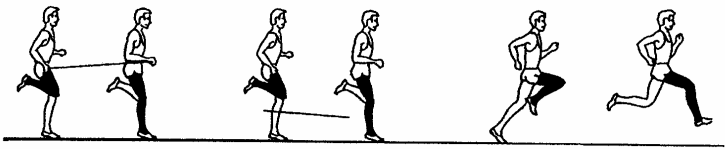

1 - CORRIDA DE VELOCIDADE

<p>Técnica de Corrida:</p> <p>.Exercícios Básicos e de Coordenação</p>		<p>Skipping</p> <p>Tíbio-Társico</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Apoia sobretudo o pé desenrolando até à região mais anterior -Membros inferiores em extensão -Balanço dos braços muito reduzido 	<p>-Progredir com apoios alternados de um e outro pé, exclusivamente à custa da flexão-extensão da tíbio-társica, sempre com o membros inferiores em extensão</p>
		<p>Skipping</p> <p>Baixo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Apoio sobre todo o pé, desenrolando-o até à região mais anterior -O joelho sobe apenas o suficiente para que o pé perca o contacto com o solo -O balanço dos braços é muito reduzido 	<p>-Progredir através do desenrolar do pé, em acção circular, de pequena amplitude</p>
		<p>Skipping</p> <p>Médio</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia-Tronco na vertical -Apoio sobre o terço anterior do pé -A coxa forma, com o bloco Bacia-Tronco, um ângulo de aproximadamente 120° -O balanço dos braços é de média amplitude 	<p>-Progredir em acção circular de média amplitude, com apoio activo do pé, em <i>griffée</i></p>
		<p>Skipping</p> <p>Alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Apoio sobre o terço anterior do pé -A coxa forma com o bloco Bacia/Tronco um ângulo de aproximadamente 90° -O balanço dos braços é de média amplitude 	<p>-Progredir em acção circular, com apoio activo do pé, em <i>griffée</i>, com subida das coxas à horizontal</p>
		<p>Skipping</p> <p>Perna Estendida á Frente</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Balanço à frente, perna estendida -Apoio activo de frente para trás -O balanço dos braços é de média amplitude 	<p>-Progredir de forma a que o balanço à frente seja feito com a perna estendida e com apoio activo de frente para trás. Ligeira inclinação atrás, do bloco Tronco/Coxa</p>
		<p>Skipping</p> <p>Atrás</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bloco Bacia/Tronco inclinado à frente -Apoio sobre o terço anterior do pé -Na fase final do balanço atrás, a planta do pé deve atingir a horizontal -O balanço dos braços é de grande amplitude 	<p>-Progredir em acção circular, com predomínio das acções de balanço atrás, com apoio em <i>griffée</i> e com uma ligeira inclinação à frente do bloco Tronco/Coxa</p>

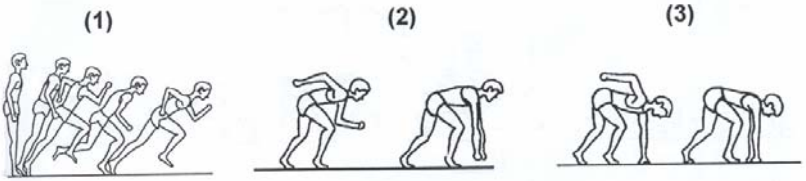
DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Desenvolvimento da velocidade de reacção e aceleração</p> <p>-Desenvolvimento da fase de impulsão e da força específica</p>	<p>— Corridas de Perseguição</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Usar um pau ou uma corda (1,5m). - Correr em fila. - O atleta que vai à frente larga o pau ou a corda e dá-se início à perseguição. <p>— Corridas com Resistência</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Usar a resistência de um companheiro ou de um objecto. - Não exagerar na resistência utilizada. - Assegurar a extensão completa da perna de impulsão e apoios mais rápidos no solo.

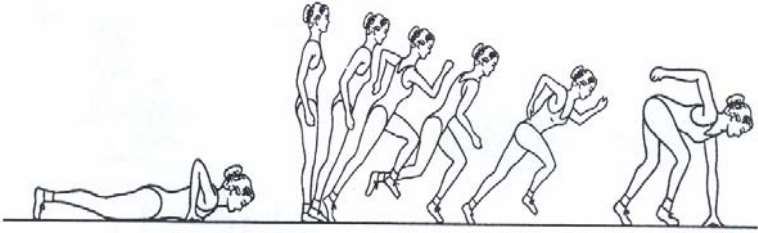
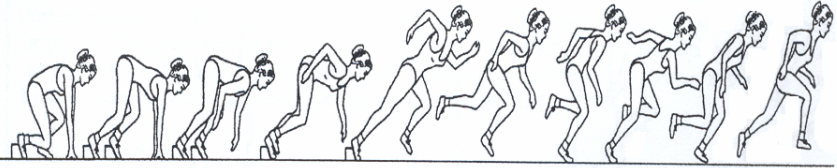
2 – PARTIDAS

<p>-Treinar a subida do tronco e melhorar a capacidade de aceleração</p>	<p>— Partidas de Pé Variadas</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Partida em desequilíbrio sem ordem de partida (1). - Partida de pé em posição inclinada (2). - Partida de pé com três ou quatro apoios (3).
--	---

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES





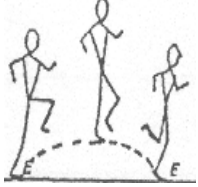
II FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "A"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Treino da velocidade de reacção e de aceleração</p> <p>- Iniciação à partida de blocos</p>	<p>— Partidas de Posições Variadas</p>  <p>- Posições de partida variadas e os atletas devem reagir a estímulos vários. - Este treino deve ser feito em grupo para motivar os atletas. - As distâncias da corrida devem variar entre os 10-20 metros.</p> <p><i>Outros exemplos de partidas: deitado de costas, sentado, de pé, de costas para o sentido da corrida.</i></p> <p>— Partida de Blocos</p>  <p>- Após ajustar a posição dos blocos de partida ao seu tamanho e à técnica utilizada, o atleta deve colocar-se várias vezes na posição de <i>prontos</i>, devendo ser corrigido pelo seu treinador. - Quando a posição de <i>prontos</i> estiver estável, o atleta pode fazer partidas, sozinho ou em grupo, reagindo a um estímulo sonoro, com corridas de 20 a 40 metros.</p>

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES


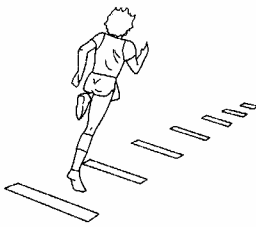
III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA			
1 - CORRIDA DE VELOCIDADE				
- Técnica de Corrida – Aperfeiçoamento		Corrida Saltada	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Apoio sobre todo o pé, desenrolando-o até à região mais anterior 	-Progredir, por forma a conservar a acção circular da corrida e privilegiar a componente amplitude
		Skipping Assimétrico	<ul style="list-style-type: none"> -Exercício assimétrico, em virtude dos membros inferiores realizarem acções motoras diferenciadas: Enquanto uma das pernas realiza a acção de skipping médio, a outra perna realiza a acção circular de corrida. 	-Progredir, por forma a que uma das pernas esteja a fazer skipping baixo e a outra skipping médio/alto
		Skipping Sequência	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar dirigido para a frente -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Extensão completa da perna impulsora -A coxa da perna livre deve atingir a horizontal -Apoio sobre o terço anterior do pé 	-Progredir, sem quebra de ritmo, na ligação entre os diferentes tipos de skipping
		Steps	<ul style="list-style-type: none"> -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Extensão completa da perna impulsora -A coxa da perna livre deve atingir a horizontal -A acção de apoio à frente é realizada de cima para baixo e da frente para trás -A acção de braços é idêntica à da corrida 	-Progredir, através de uma sequência de saltos, de um pé para outro
		Hops Sequências	<ul style="list-style-type: none"> -Bloco Bacia/Tronco na vertical -Acção circular da perna impulsora -Acção de apoio à frente realizada de cima para baixo e de frente para trás -Perna livre descontráida 	-Progredir, através de uma sequência de saltos feitos sempre sobre a mesma perna: pé-coxinho

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

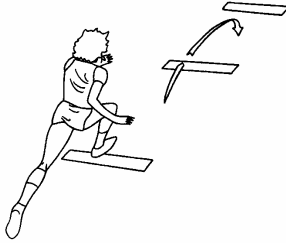
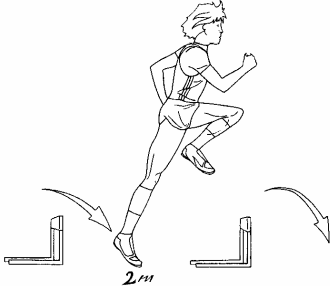
III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Corridas Combinadas – Salto, Amplitude e Frequência</p>	<p>Exemplos de Sequências A – 10 metros skipping alto + 10 metros skipping médio + 20 metros skipping alto B – 10 metros skipping alto + 10 metros skipping assimétrico + 10 metros skipping atrás C – 10 metros de skipping baixo + 10 metros de skipping atrás(alternado) + 10 metros de skipping assimétrico(alternado) + 10 metros de skipping alto de grande frequência D – Skipping por comando + Sequência de skipings em que à partida o treinador não indica quais os exercícios que integram a sequência nem as respectivas distâncias a percorrer, fazendo-o durante a sua realização</p> <p>Hops A – Step-Hop-Step-Hop... B – Step-Step-Hop-Step-Step-Hop... C – Hop-Hop-Step-Hop-Hop-Step... D – Step-Step-Hop-Hop-Step-Step...</p>
<p>- Desenvolvimento da Velocidade de Reação e Aceleração</p>	<p>— Partida de Pé com Corrida de 20 metros</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>– Marcar uma zona de 20 metros. – Usar 20/30 metros para balanço. – Na zona marcada, correr em velocidade máxima.</p>
<p>-Desenvolvimento da Frequência</p>	<p>— Sprint em frequência</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Sprint em frequência, realizado em séries curtas, entre 30 a 50 metros, como máximo.</p>

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

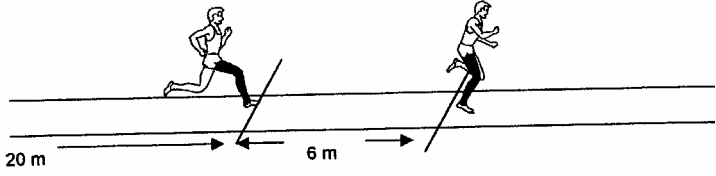

III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
-Desenvolvimento da Amplitude	<p>— Sprint em amplitude</p>  <p>— Sprint em Amplitude, não saltada e mantendo o Centro de Gravidade sem grandes oscilações. A zona da bacia deve manter-se alta e paralela ao solo.</p>
-Desenvolvimento da Capacidade de Agilidade e Impulsão	<p>— Exercício de Agilidade e Impulsão</p>  <p>- Colocar 16 barreiras de 20 cm de altura, com 2 metros de distância entre si, para raparigas e 2,5 metros, para rapazes</p> <p>Para desenvolver a Agilidade:</p> <ul style="list-style-type: none">. correr à máxima velocidade possível, com apoios entre barreiras. o atleta não deve saltar <p>Variantes: <i>passar primeiro com uma perna e depois com a outra</i></p> <p>Para desenvolver a Impulsão:</p> <ul style="list-style-type: none">. correr só com um apoio entre barreiras, no menor tempo possível. o atleta não deve atrasar a bacia e a velocidade deve ser crescente

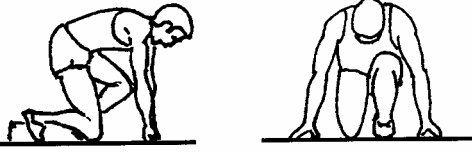
DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Desenvolvimento da Velocidade de Aceleração e Velocidade Máxima</p> <p>-Desenvolvimento da Velocidade Máxima</p>	 <p>– Marcar uma zona de 6 metros. – Um dos atletas parte no final dessa zona. – O atleta parte quando o seu companheiro passa a marca do início da zona.</p> <p>— Corridas In-Out</p>  <p>- Distância: 45 - 70 metros - Número de Repetições: 4 - 8 - Recuperação: 4' - 8' - Distância no In (corrida em velocidade máxima): 10 - 20 metros - Número de Ins em cada repetição: 1 - 2</p> <p>- Um dos melhores meios de treino para a velocidade são as corridas in-out. Consistem em percursos de corrida de velocidade em que, após um balanço prévio, 20/30 metros, o atleta vai alternando o seu ritmo de corrida, rápido e descontraído, em distâncias previamente definidas.</p> <p>- Trabalho excelente em termos neuromusculares e muito bom para o desenvolvimento da velocidade máxima.</p>



2 – PARTIDAS

<p>-Aperfeiçoamento da Partida na fase: aos seus lugares</p>	<p>— Posição Aos Seus Lugares</p>  <p>– Colocar e ajustar os blocos de partida. – Explicar e demonstrar os elementos chave da posição inicial. – Treinar com a correcção técnica do treinador ou de um colega.</p>
--	---

DISCIPLINA: VELOCIDADE

PREPARAÇÃO NOS CLUBES

III FASE - APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO "B"

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
<p>-Aperfeiçoamento da Partida, na fase: <i>prontos</i></p>	<p>— Posição <i>Prontos</i></p>  <ul style="list-style-type: none">- Explicar e demonstrar a posição <i>prontos</i>- Treinar a mudança da posição <i>aos seus lugares</i> para a posição <i>prontos</i>- Treinar com a correcção técnica do treinador ou de um colega
<p>-Aperfeiçoamento da Partida, na fase: <i>partida</i></p>	<p>— Sequência <i>Completa</i></p>  <ul style="list-style-type: none">- Partir e correr 20 a 30 metros com e sem voz de partida.- Usar pistas diferentes, partidas de blocos ou partidas de pé, com ou sem adversário.- Variar a duração do tempo entre a voz de <i>prontos</i> e o tiro de partida.