

**ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADES**

**UME COLÉGIO SANTISTA**

**5º ANO**

**COMPONENTE: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES**

**PERÍODO DE 23/11/2020 A 27/11/2020**

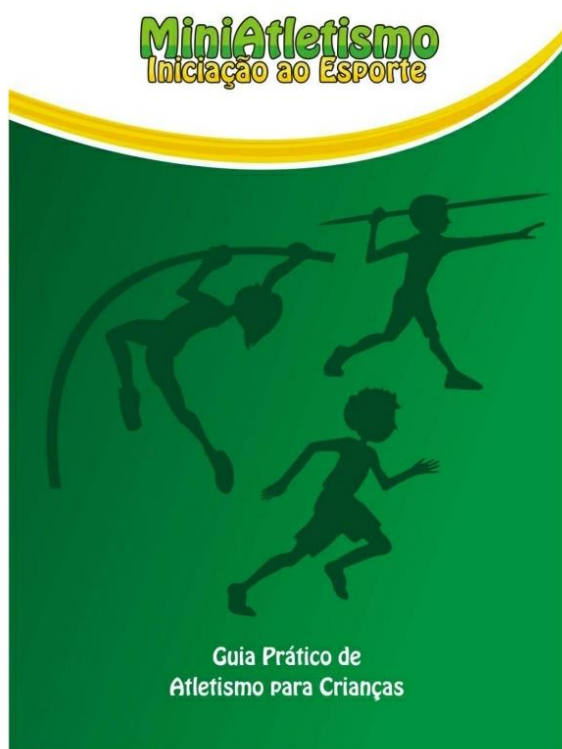
**CHEGUEI!**



**OLÁ CRIANÇAS!**

**BORA TREINAR?**

**LEMBRANDO DAS NOSSAS AULAS DE MINIATLETISMO... VAMOS FALAR DO  
SALTO CRUZADO!**



### ***MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte***

#### **1. Introdução**

Desde tempos imemoráveis as crianças demonstram interesse em competir e comparar-se com outras. O Atletismo, com sua variedade de provas, proporciona excelente oportunidade para este tipo de interação. Por isso, a entidade-dirigente do esporte-base no plano internacional – a IAAF – buscou desenvolver atividades apropriadas para crianças.

Esta era uma providência necessária, pois, muitas vezes, os eventos para este público seguem o modelo das competições de adultos, o que é inadequado. E vai contra as necessidades das crianças, além de impedir, ainda, um desenvolvimento harmonioso. O que pode levar a um elitismo prejudicial às crianças.

Assim, após numerosas pesquisas e estudos sobre este tema, o desafio da IAAF tem sido o de formular um novo conceito de Atletismo, trabalhado para desenvolver as necessidades infantis.

Por isso, qualquer proposta nesta linha deve levar em conta os seguintes requisitos:

- Oferecer às crianças um Atletismo **atraente**
- Oferecer às crianças um Atletismo **acessível**
- Oferecer às crianças um Atletismo **instrutivo**

## **2. Conceito de MINIATLETISMO**

O objetivo do MINIATLETISMO é despertar o interesse na prática do Atletismo. Novos eventos e organização inovadora darão condições às crianças de descobrirem as atividades básicas: velocidade, corridas de resistência, saltos, arremessos e lançamentos em qualquer lugar (estádio, playground, ginásio etc.).

Os jogos de Atletismo darão às crianças a oportunidade de obter maior benefício da prática do esporte, quanto a saúde, educação e auto-satisfação.

### **2.1 Objetivos**

Estes são os **objetivos organizacionais** do conceito de MINIATLETISMO:

- Que um grande número de crianças possa estar ativo ao mesmo tempo.
- Que sejam experimentadas formas de movimentos básicos e variados.
- Que não só as crianças mais fortes e velozes deem contribuições para um bom resultado.
- Que as exigências de habilidades variem de acordo com a idade e o requisito das capacidades coordenativas.
- Que se dê ao programa um espírito de aventura, oferecendo uma aproximação adequada do Atletismo às crianças.
- Que a estrutura e pontuação das atividades sejam simples e baseadas na ordem de posição das equipes.
- Que se precise de poucos assistentes e/ou árbitros.
- Que o Atletismo seja oferecido como uma atividade de equipes mistas (meninas e meninos juntos).

### ***MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte***

Os **objetivos contidos** nos eventos do MINIATLETISMO IAAF são:

**Promoção da saúde** – Um dos principais objetivos das atividades esportivas deve ser o de encorajar as crianças a usarem suas energias a fim de preservar sua saúde a longo prazo. O Atletismo é unicamente desenhado para alcançar este desafio, por sua natureza de atividades variadas, e pela forma física que sua prática requer.

A grande variedade das formas de jogos oferecidos às crianças contribuirá para o desenvolvimento geral e harmonioso.

**Interação social** – O MINIATLETISMO é um fator comprovado de integração das crianças em uma experiência social. Os eventos por equipe, em que todos contribuem para o jogo, são a oportunidade para que as crianças vivenciem e aceitem suas diferenças. A simplicidade das regras e a natureza inofensiva dos eventos oferecidos permitem às crianças desempenharem o papel de árbitro e de técnico de equipe. Estas responsabilidades, eles realmente assumirão em momentos especiais, e será um modo de vivenciarem a cidadania.

**Caráter de aventura** – Para serem estimuladas, as crianças precisarão perceber que podem realmente vencer a prova em que tomarão parte. A fórmula escolhida deve pautar por conduzir o evento de forma imprevisível até a última atividade. Este é um elemento que conduzirá à motivação das crianças.



**MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte**

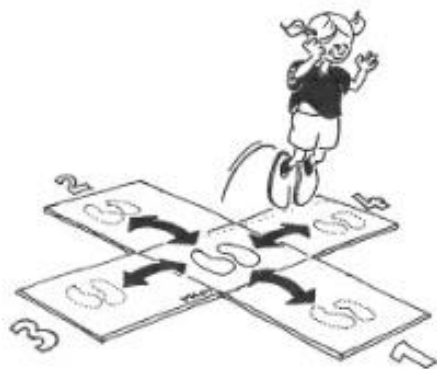
| GRUPOS                                                | I            | II           | III           |
|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| IDADE                                                 | 7- 8<br>anos | 9-10<br>anos | 11-12<br>anos |
| <b>Provas de Corridas / Velocidade</b>                |              |              |               |
| Velocidade/Barreiras. Corrida em Slalom               | X            | X            |               |
| Fórmula em Curva: Corrida de Velocidade e Barreiras   |              |              | X             |
| Formula em Curva: Revezamento em Velocidade           |              |              | X             |
| Velocidade / Slalom                                   |              | X            | X             |
| Barreiras                                             |              |              | X             |
| Formula Um (Velocidade – Barreiras e Corridas Slalom) | X            | X            |               |
| Corrida de Resistência de 8 minutos                   | X            | X            |               |
| Corrida de Resistência Progressiva                    |              | X            | X             |
| Corrida de Resistência de 1000m                       |              |              | X             |
| <b>Provas de Saltos</b>                               |              |              |               |
| Salto em Distância com Vara                           |              | X            | X             |
| Salto em Distância com Vara em um buraco de areia     |              |              | X             |
| Salto com Corda                                       | X            |              |               |
| Salto Triplo com Corrida Curta                        |              |              | X             |
| Salto Agachado para Frente                            | X            | X            |               |
| Salto Cruzado                                         | X            | X            | X             |
| Salto em Distância com Corrida Curta                  |              |              | X             |
| Corrida em Escada                                     | X            | X            |               |
| Salto Triplo dentro de área limitada                  | X            | X            | X             |
| Salto em Distância exato                              |              | X            | X             |
| <b>Provas de Lançamentos e Arremessos</b>             |              |              |               |
| Tiro ao Alvo                                          | X            | X            |               |
| Lançamento de Dardo para Adolescentes                 |              |              | X             |
| Lançamento de Dardo para Crianças                     | X            | X            | X             |
| Lançamento Ajoelhado                                  | X            | X            | X             |
| Lançamento do Disco para Adolescentes                 |              |              | X             |
| Lançamento para Trás sobre a cabeça                   |              | X            | X             |
| Lançamento Rotacional                                 |              | X            | X             |
| <b>Total de Provas Recomendado</b>                    | <b>11</b>    | <b>16</b>    | <b>19</b>     |

JÁ HÁ ALGUNS ANOS TRABALHO COM O MINIATLETISMO, ALGUNS ALUNOS ATÉ PARTICIPARAM DE ALGUMAS PROVAS DURANTE OS JEUMES (JOGOS ESCOLARES DAS UNIDADES MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DE SANTOS), PORÉM, DEVIDO À PANDEMIA, ESTE ANO NÃO PUDEMOS DAR CONTINUIDADE. MAS HÁ UM TIPO DE SALTO QUE PODEMOS FAZER EM CASA; O SALTO CRUZADO

### Saltos Cruzados

#### Cross Hop

Salto com dois pés e com mudança de direção. Cada membro da equipe tem direito a 15 segundos para realizar cada tentativa.

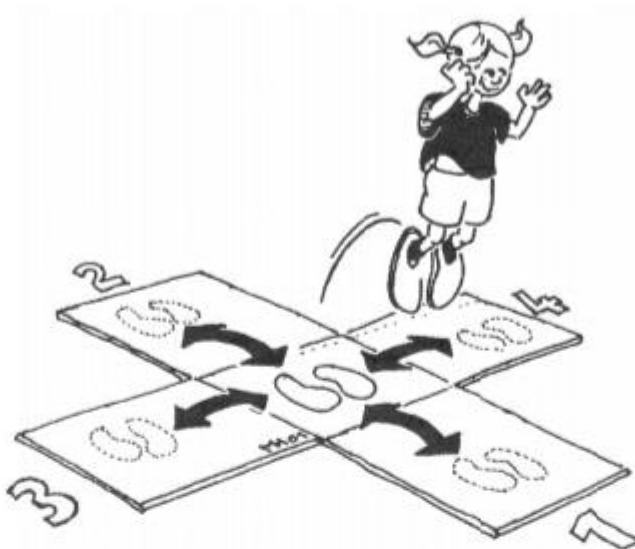


**PARA REALIZAR A ATIVIDADE, VOCÊS PRECISARÃO RISCAR OS NÚMEROS NO CHÃO, COMO NA FIGURA ANTERIOR, OU COLAR PAPÉIS COM OS NÚMEROS, UTILIZANDO ALGUM TIPO DE FITA.**

### **3.6 Saltos Cruzados**

**Breve descrição:** Saltos com os dois pés com mudança de direção.

**Figura**



#### **Procedimento**

A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.

#### **Pontuação**

Cada membro da equipe tem 15 segundos para executar a tentativa, o qual deve realizar tantos saltos, com os dois pés, quanto sejam possíveis. Cada quadro (frente, centro, ambos os lados, atrás) representa um ponto, de modo que em uma sequência completa pode-se obter um máximo de oito pontos. De duas tentativas considera-se a de maior pontuação.

#### **Assistentes**

Para esta atividade se necessita um assistente por equipe com as seguintes obrigações:

- Dar a ordem de partida.
- Controlar e regular o procedimento.
- Controlar o tempo e contar o número de saltos.
- Registrar a pontuação na cômula da atividade.



A DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO ESTÁ NO TEXTO, MAS SE AINDA ASSIM VOCÊS NÃO ENTENDEREM, COLOCAREI UM LINK COM O VÍDEO DO EXERCÍCIO SENDO FEITO:

<https://youtu.be/Lq17CvFUHFk>

SE AINDA HOUVEREM DÚVIDAS:







**OU**



**Expectativas de aprendizagem:**

- Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo, práticas lúdicas e específicas de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a essas práticas
- Respeitar, valorizar e preservar a diversidade cultural brasileira
- Usufruir as práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer bem como ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. E os limites do corpo adotando procedimentos de segurança
- Reconhecer as potencialidades
- (EF35EF01); (EF45EF05)
- Registro: fotos e/ou vídeos

**FONTE DE PESQUISA:**

**GUIA PRÁTICO DE ATLETISMO CBAT ( [www.cbat.org.br](http://www.cbat.org.br) )**

**YOUTUBE**