ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,CULTURA E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE
ALUNO: _____ _____ ANO

5ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS

DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA:19.04.2021 À 30.04.2021.

OS SALTOS DO ATLETISMO

NESSA ETAPA VAMOS ESTUDAR ESPECIFICAMENTE SOBRE OS TIPOS DE SALTOS QUE FAZEM PARTE DO CRONOGRAMA OLÍMPICO.
TEMOS AS PROVAS DE SALTOS VERTICAIS QUE ENVOLVEM O SALTO EM ALTURA E O SALTO COM VARA E AS PROVAS DE SALTOS HORIZONTAIS QUE ABRANGEM O SALTO EM DISTÂNCIA E O SALTO TRIPLO.

SALTO EM ALTURA

NESSE SALTO OS ATLETAS TEM COMO OBJETIVO SUPERAR A BARRA HORIZONTAL COLOCADA A UMA DETERMINADA ALTURA. ESSA PROVA INTEGRA O PROGRAMA OLÍMPICO DESDE SUA PRIMEIRA EDIÇÃO EM ATENAS EM 1896 PARA OS HOMENS E DESDE AMSTERDÃ 1928 PARA AS MULHERES.
O RECORDE DE ALTURA MASCULINO É DE 2,45 METROS E DO FEMININO 2,09 METROS.
OS RUSSOS SÃO OS MELHORES NESSE SALTO E TEM AMPLO DOMÍNIO NAS ÚLTIMAS OLIMPÍADAS.

REGRAS: OS ATLETAS SALTAM SEM AUXÍLIO E COM IMPULSÃO DE PÉ DE APOIO EM DIREÇÃO A UMA BARRA HORIZONTAL DE QUATRO METROS DE COMPRIMENTO APOIADA ENTRE DUAS TRAVES. O OBJETIVO É SALTAR A MAIOR ALTURA SEM DERRUBAR A BARRA. TODOS OS COMPETIDORES TEM DIREITO A TRÊS TENTATIVAS A CADA ALTURA COLOCADA. CASOS NESSAS TENTATIVAS NÃO CONSIGA ULTRAPASSAR A ALTURA ESTIPULADA SERÁ ELIMINADO.

SALTO COM VARA

NESSE SALTO OS COMPETIDORES USAM UMA VARA LONGA E FLEXÍVEL PARA ALCANÇAR MAIOR ALTURA E PASSAR POR CIMA DE UMA BARRA MAIS CONHECIDA COMO SARRAFO. É MODALIDADE OLÍMPICA DESDE 1896 PARA OS HOMENS E SIDNEI 2.000 PARA AS MULHERES.
O RECORDE DE ALTURA MASCULINO É DE 0,03 METROS E O FEMININO DE 5,06 METROS.

REGRAS: A PISTA DE CORRIDA PARA O SALTO DEVE MEDIR NO MÍNIMO 45 METROS E AO FIM DELA SE ENCONTRA O OBSTÁCULO. EXATAMENTE AO FIM DA PISTA, AO NÍVEL DO SOLO EXISTE CENTRADA UMA CAIXA DE METAL OU MADEIRA COM UM METRO DE COMPRIMENTO E SESSENTA CM DE LARGURA, ONDE O SALTADOR APOIA A VARA PARA CONSEGUIR O IMPULSO, REALIZAR O SALTO E ULTRAPASSAR O SARRAFO.

SALTO EM DISTÂNCIA

NESSA MODALIDADE DE SALTO OS ATLETAS COMBINAM VELOCIDADE, FORÇA E AGILIDADE PARA SALTAREM O MAIS LONGE POSSÍVEL A PARTIR DE UM PONTO PRÉ-DETERMINADO. É MODALIDADE OLÍMPICA DESDE 1896 PARA OS HOMENS E 1948 PARA MULHERES.

O RECORDE MUNDIAL É DE 8,95 METROS NO MASCULINO E 7,52 METROS NO FEMININO.

A BRASILEIRA MAUREN MAGGI FOI CAMPEÃ OLÍMPICA EM 2008 NOS JOGOS DE PEQUIN NA CHINA, ALCANÇANDO A DISTÂNCIA DE 7.04 METROS.

REGRAS: O SALTO DEVE SER DADO APÓS UMA CORRIDA EM UMA RAIA MARCADA NO CHÃO, COM O ATLETA SALTANDO O MAIS LONGE POSSÍVEL DENTRO DE UMA CAIXA DE AREIA. O SALTO É ANULADO CASO O ATLETA PISE NO FINAL DA TÁBUA DE IMPULSÃO, QUE GERALMENTE É MARCADO POR UMA RISCA VERMELHA. A DISTÂNCIA DO SALTO É MEDIDA DO LIMITE DA TÁBUA ATÉ A PRIMEIRA MARCA NA AREIA FEITA PELO CORPO DO ATLETA.CADA ATLETA SALTA SEIS VEZES, SENDO QUE QUEM CONSEGUIR A MAIOR DISTÂNCIA AO FINAL DESSES SALTOS SERÁ O VENCEDOR.

SALTO TRIPLO

ESSE TIPO DE SALTO REQUER UMA COMBINAÇÃO DE VELOCIDADE E TÉCNICA DO ATLETA QUE O PRATICA.

ESSE SALTO FAZ PARTE DA OLIMPÍADA PARA OS HOMENS DESDE 1896 E PARA AS MULHERES DESDE 1996 EM ATLANTA.

OS RECORDES MUNDIAIS SÃO DE 18,29 METROS PARA OS HOMENS E 15,50 METROS PARA AS MULHERES.

O BRASILEIRO ADHEMAR FERREIRA DA SILVA CONSEGUIU DUAS MEDALHAS DE OURO OLÍMPICAS NESSE SALTO, EM HELSINQUE 1952 E MELBOURNE 1956.

REGRAS: O SALTO TRIPLO É UMA COMBINAÇÃO DE TRÊS SALTOS SUCESSIVOS QUE TERMINAM COM A QUEDA NUMA CAIXA DE AREIA. O SALTO DEVE SER FEITO DE TAL MANEIRA QUE O ATLETA POUSE NO PRIMEIRO SALTO COM O MESMO PÉ COM QUE ELE SALTOU APÓS A CORRIDA, O SEGUNDO SALTO DEVE POUSAR COM O PÉ TROCADO, O QUAL SERVE DE IMPULSO PARA O SALTO FINAL DENTRO DA CAIXA DE AREIA.

QUESTIONAMENTOS !

01-QUAL É O NOME DO ATLETA BRASILEIRO QUE CONQUISTOU DUAS MEDALHAS OLÍMPICAS? EM QUE TIPO DE SALTO ELE CONQUISTOU ESSAS MEDALHAS?

_____
_____
_____

02-RELACIONE AS COLUNAS:

A-MAUREN MAGGI

B-ADHEMAR FERREIRA DA SILVA

C-OS RUSSOS TÊM AMPLO DOMÍNIO

D-SALTO COM VARA

E-SALTO EM DISTÂNCIA

( ) É ANULADO CASO O ATLETA PISE NA TÁBUA DE IMPULSÃO

( ) CAMPEÃ OLÍMPICA DO SALTO EM DISTÂNCIA

( ) CAMPEÃO OLÍMPICO DO SALTO TRIPLO

( ) É REALIZADO NA VERTICAL

( ) SALTO EM ALTURA

03-EM QUE TIPO DE SALTO OS ATLETAS TEM O DIREITO DE REALIZAR SEIS SALTOS PARA ATINGIR A MAIOR DISTÂNCIA?

_____
_____
_____

04-EM QUE TIPO DE SALTO VOCÊ ACREDITA QUE COM TREINAMENTOS ESPECÍFICOS VOCÊ TERIA UM BOM DESEMPENHO?

_____
_____
_____

05- COMPLETE A FRASE:

O _____É UMA COMBINAÇÃO DE TRÊS SATOS SUCESSIVOS QUE TERMINAM COM A QUEDA EM UMA CAIXA DE AREIA.

AULA PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

ATIVIDADE 01

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-TROCA DE PASSE COM A PAREDE APÓS A BOLA DAR UM PIQUE(FAZER DE 06 A 08 MINUTOS)

-CORRIDA AERÓBICA COM OBSTÁCULOS(SALTO SOBRE A CORDA, SALTO NOS BAMBOLES COM OS DOIS PÉS JUNTOS, SÓ COM O PÉ DIREITO E DEPOSI SÓ COM O PÉ ESQUERDO). FAZER ISSO TRÊS VEZES DE DOIS MINUTOS CADA CORRIDA COM INTERVALO DE UM MINUTO DE UMA CORRIDA PARA OUTRA.

-POLICHINELO: TRÊS VEZES DE 01 MINUTO, COM INTERVALO ENTRE UMA REPETIÇÃO E OUTRA

ATIVIDADE 02

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-TROCA DE PASSE COM A PAREDE EM MOVIMENTO UTILIZANDO ESQUERDA E DIREITA PARA FAZER O PASSE(FAZER DE 06 À 08 MINUTOS);

- TRABALHO DE PIQUE DE VELOCIDADE (FAZER 03 REPETIÇÕES DA SÉRIE)

- TRABALHO DE COORDENAÇÃO(PIQUE/EMBAIXADA/CABEÇA E PEGA NOVAENTE). FAZER DURANTE 05 MINUTOS;

ATIVIDADE 03

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-CONTROLE DE BOLA (POPULAR EMBAIXADINHA) DURANTE 08 MINUTOS;

-CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO

ESTAÇÃO 01: EMBAIXADINHA DE CABEÇA

ESTAÇÃO 02:PASSADA LATERAL CURTA

ESTAÇÃO 03: ACELERAÇÃO NOS CONES DE FRENTE E DE COSTAS

ESTAÇÃO 04: SALTO NOS BAMBOLÊS COM OS DOIS PÉS

ESTAÇÃO 05: ELEVAÇÃO DO JOELHO

ESTAÇÃO 06: SALTO NOS BAMBOLÊS SOMENTE COM O PÉ ESQUERDO

ATIVIDADE 04

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-ACELERAÇÃO NOS CONES DE COSTAS, 04 SALTOS SOBRE A CORDA SEGUIDO DE PIQUE DE VELOCIDADE.(FAZER DE 06 À 08 MINUTOS)

-CORRIDA AERÓBICA COM OBSTÁCULOS: ACELERAÇÃO CURTA, SALTO SOBRE OS BAMBOLÊS(DIREITA, ESQUERDA/DIREITA E DEPOIS ESQUERDA(FAZER TRÊS REPETIÇÕES DE DOIS MINUTOS CADA, COM INTERVALO DE UMA REPETIÇÃO PARA OUTRA).