



Atletismo

CAPÍTULO

José Mauro Silva Vidigal
Adriana Antunes Vieira

8.2 Lançamentos

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

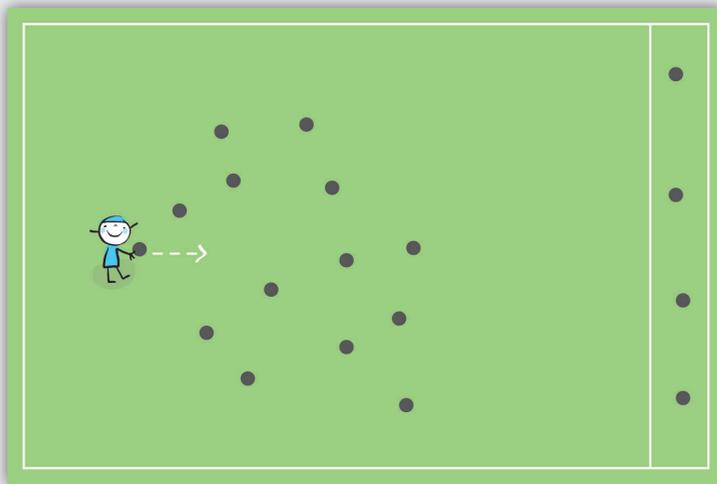
Lança pelota.

2. Objetivo: Lançamento de pelota (dardo).

3. Material: Pelota.

4. Descrição: Durante 30 segundos, o aluno deverá lançar o maior número possível de pelotas encontradas no centro da quadra com o objetivo das mesmas ultrapassarem a linha de fundo em voo.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

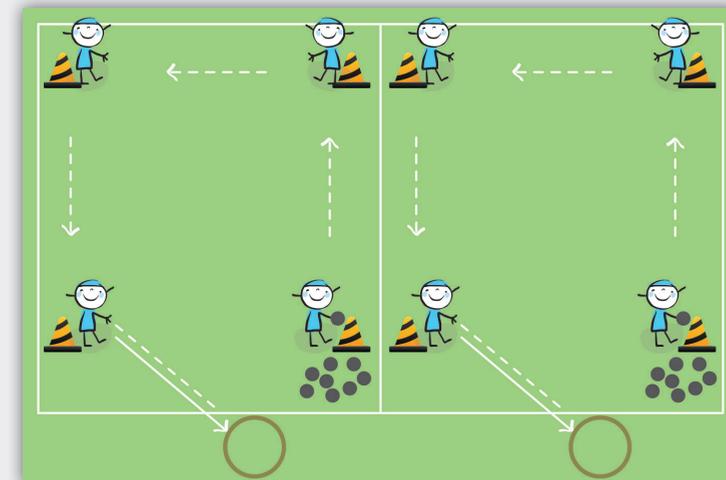
Lança rápido.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Cones, pelotas e arcos.

4. Descrição: A quadra será dividida em duas partes que corresponderão aos campos de dois grupos. Cada grupo será composto por quatro alunos que se posicionarão ao lado de um dos quatro cones posicionados nas extremidades do campo. Ao lado do cone do aluno A, terão várias pelotas. Este aluno deverá lançar a pelota para o aluno B, este para o C e finalizando, este para o aluno D, para que este último coloque as pelotas recebidas dentro do arco de seu grupo que estará do lado de fora da quadra. O professor dará um sinal para iniciar a atividade. Realizar rodízio de posição.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

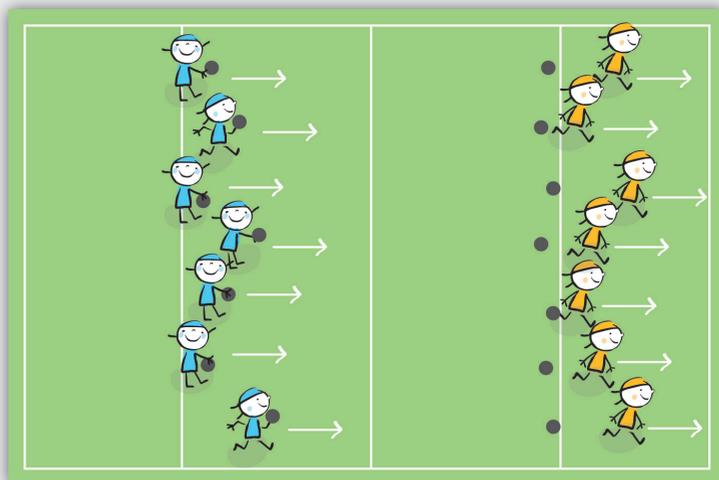
Queima depressa.

2. Objetivo: Lançamento de pelota (dardo).

3. Material: Bolas de borracha.

4. Descrição: Dois grupos, sendo um identificado como par e o outro grupo ímpar. Cada grupo ficará sentado próximo à linha das bolas, estando um grupo de cada lado. O professor dirá um número, se for ímpar o grupo correspondente deverá pegar a bola e realizar o deslocamento até a linha central lançando a bola visando acertar o aluno de sua dupla que deverá fugir realizando a corrida em direção à linha de fundo.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

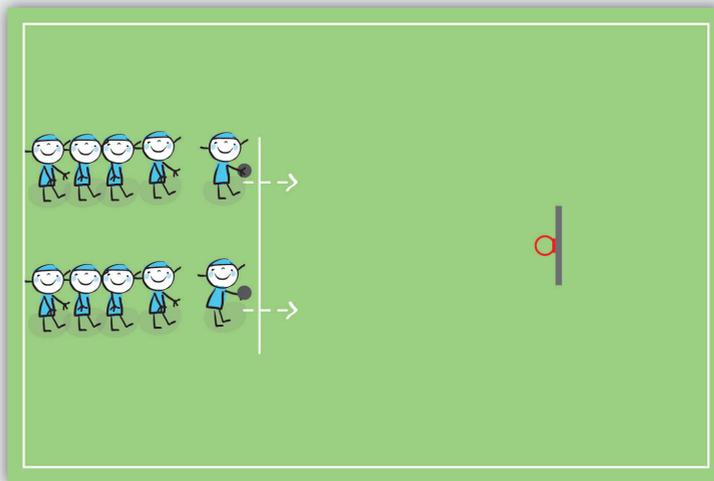
Lance livre.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Bolas de borracha ou pelotas.

4. Descrição: Dois grupos posicionados em fila de frente para a tabela de basquete. Estes deverão fazer lançamentos com a bola objetivando acertar a tabela, o quadrado central ou a cesta.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

Acerte as bolas.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Bolas de vôlei, bolas de borracha ou pelotas.

4. Descrição: Dois grupos estarão posicionados em lados opostos da meia quadra. No centro haverá uma bola alvo. Os integrantes das equipes realizarão lançamentos visando acertar e deslocar a bola alvo em direção à linha de demarcação o lado do grupo adversário. O grupo deverá evitar que a bola alvo ultrapasse a linha que delimita seu campo também executando lançamentos visando acertar a mesma. A quadra só poderá ser invadida para pegar as bolas lançadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

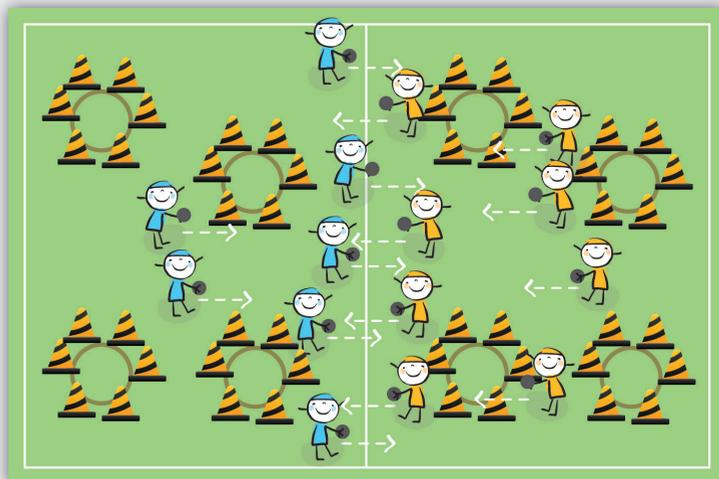
Acerte o alvo.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Arcos, cones, pelotas e bolas borracha.

4. Descrição: O campo de jogo pode ser dividido pela rede de voleibol ou com um elástico. Serão constituídos quatro setores (círculos montados com cones nos quais se coloca um arco no centro). Os grupos recebem a mesma quantidade de pelotas ou bolas de borracha com o objetivo de acertar as bolas dentro dos arcos no centro dos setores. Os alunos do grupo adversário podem tentar impedir que as bolas caiam e acertem o arco sem invadir o setor delimitado pelos cones.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

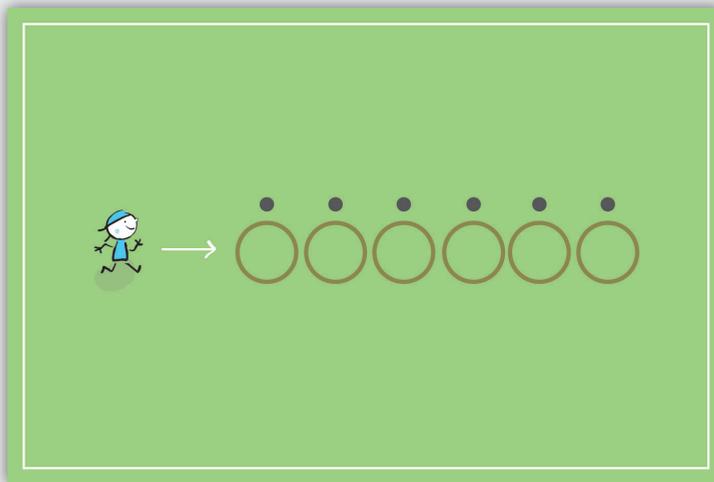
Anda e lança.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Arcos e pelotas.

4. Descrição: O aluno deverá dar um passo posicionando a perna oposta ao braço que empunha a pelota no arco. Estando com os dois pés apoiados no chão deverá executar o lançamento o mais longe possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

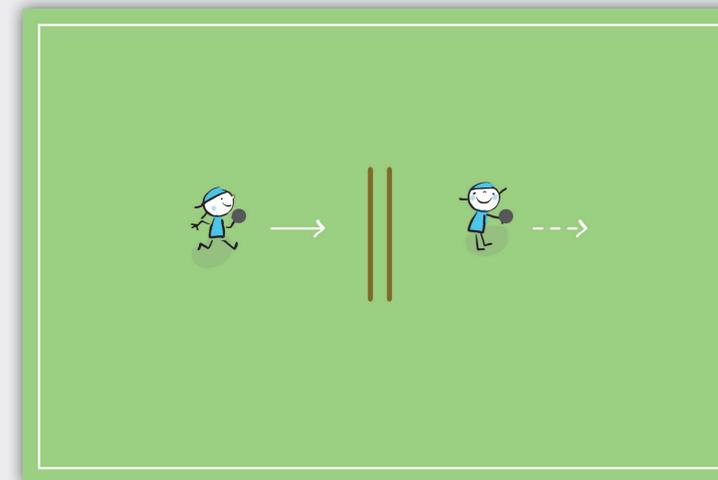
Salta e lança.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Pelota e bastões de madeira ou cordas.

4. Descrição: O aluno deverá saltar o obstáculo impulsionando com a perna oposta ao braço que empunha a pelota, estando com os dois pés no chão, deverá lançar a pelota na maior distância possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

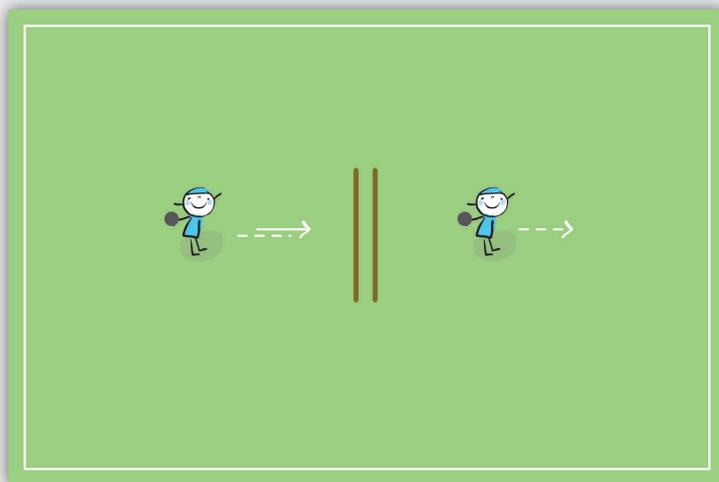
Corre, salta e lança.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Pelota.

4. Descrição: O aluno deverá realizar a corrida inicial posicionando o braço que empunha a pelota estendido para trás, realiza a transposição do obstáculo impulsionando com a perna oposta que empunha o implemento e, estando com os dois pés no chão, realizar o lançamento na maior distância possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

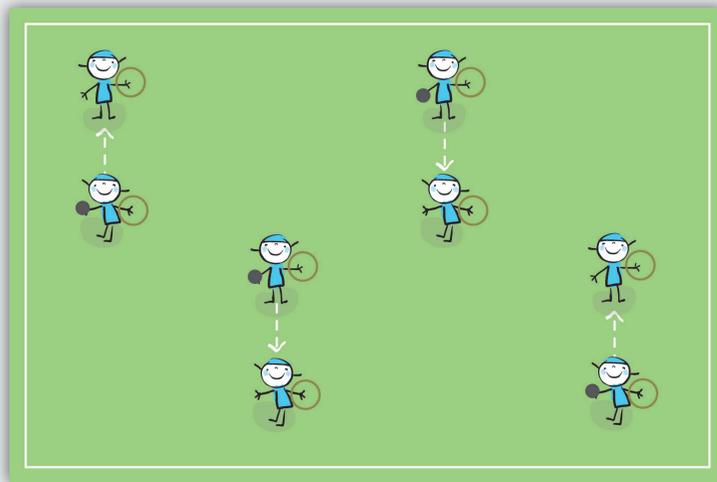
Troca troca.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Arcos, pelota ou bola de borracha.

4. Descrição: Em dupla, um de frente para o outro, cada aluno girando um arco com um dos braços. Os alunos deverão executar lançamentos para o outro integrante de sua dupla sem deixar nenhum dos objetos cair.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

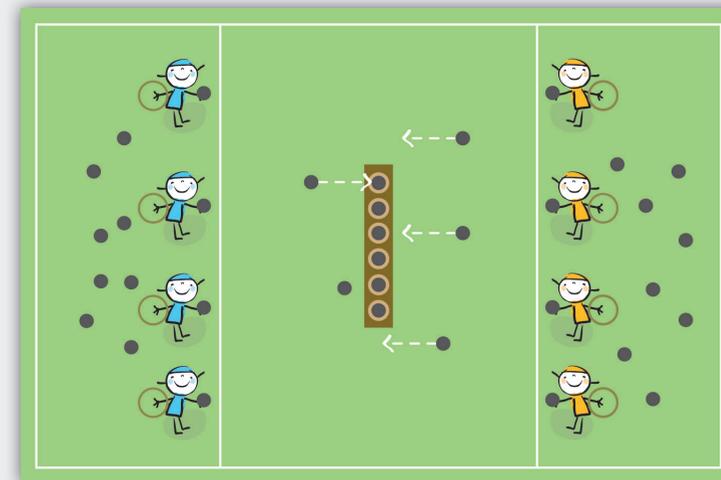
Alvo pesado.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Plinto, medicinebol, bolas de borrachas e arcos.

4. Descrição: Colocar alguns medicinebols de diferentes pesos (2 a 5 kg) posicionados um ao lado do outro sobre um plinto ou outro equipamento com aproximadamente 1,50 m de altura. Os alunos giram um arco no braço não dominante e de posse de bolas de borracha (de iniciação) deverão realizar lançamentos em direção aos medicinebols com o objetivo de fazer com que as mesmas caiam no chão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

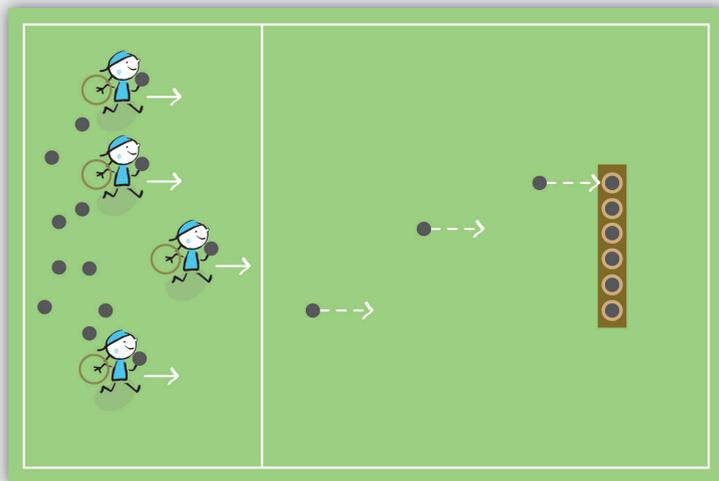
O alvo e peso pesado.

2. Objetivo: Lançamento da pelota (dardo).

3. Material: Plinto, medicinebol, bolas de borracha e arcos.

4. Descrição: Colocar alguns medicinebols de diferentes pesos (2 a 5 kg) posicionados um ao lado do outro sobre um plinto ou outro equipamento com aproximadamente 1,50 m de altura posicionado no fundo da quadra. Os alunos giram um arco em dos braços e de posse de uma bola executam a corrida e lançam em direção aos medicinebols alvos com o objetivo de fazer com que as mesmas caiam no chão. Devem-se aumentar as distâncias dos lançamentos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

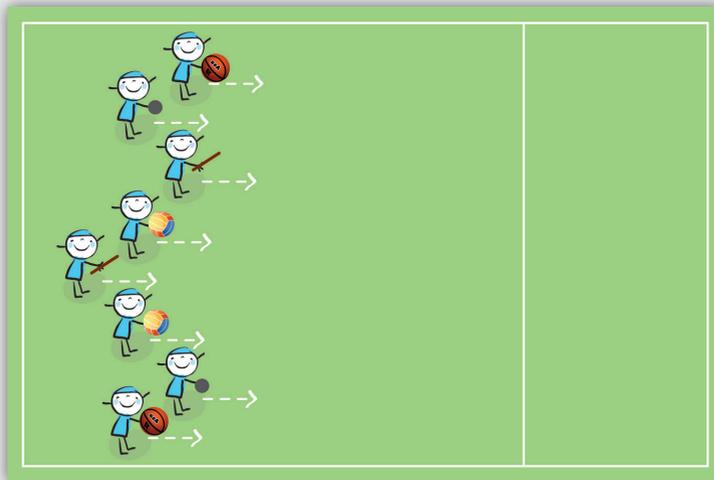
Lança tudo.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Medicinebol, bola de basquete, dardo, pelota, bola de borracha, bastão, bola de tênis, entre outros.

4. Descrição: Os alunos deverão realizar lançamentos ou arremessos com os diferentes materiais a fim de fazer com que ultrapassem uma linha.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

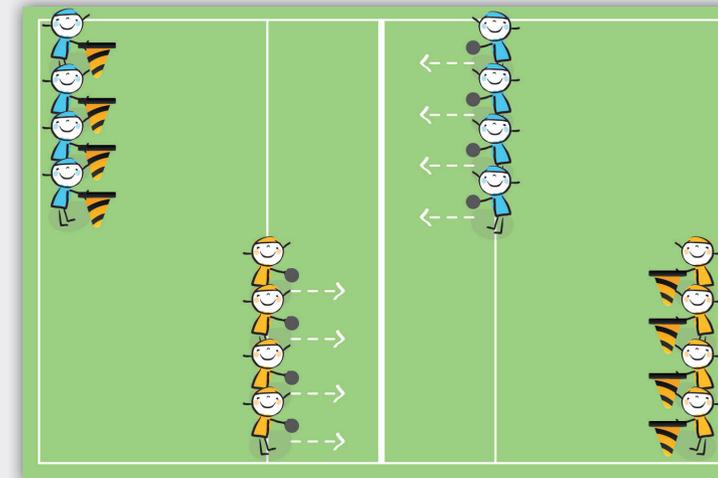
Lance que eu recebo.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Cones, medicinebols, bolas de basquete, bolas de borracha, pelotas e bolinha de tênis.

4. Descrição: Dividir os alunos em grupos que serão posicionados da seguinte forma: metade do grupo em posse de pequenas bolas (tênis, pelota, borracha etc) ficará posicionada na linha de 3 m da quadra de vôlei, enquanto os outros integrantes do grupo permanecerão segurando os cones na posição invertida, como se fossem um funil. Este segundo grupo formará uma fileira no fundo da quadra contrária de frente para seus colegas. Os alunos que estão com as bolas deverão lançar ou arremessar sobre a rede de vôlei em direção ao seu colega que está com o cone que tentará recepcionar as bolas lançadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

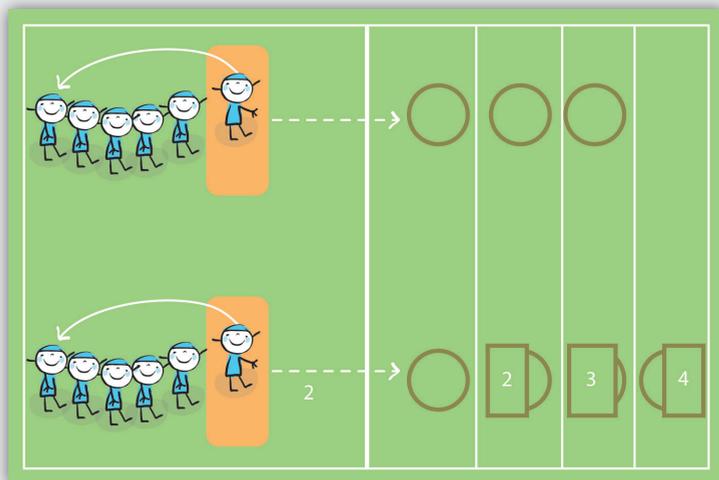
Lance total.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Colchonete, medicinebols, pelotas, pesos, bolas de vôlei, basquete, handebol, futsal, arcos, giz.

4. Descrição: Alunos organizados em dois grupos. O primeiro de cada grupo posiciona em cima do colchonete. Em cada lançamento ou arremesso, o aluno deverá posicionar de forma diferente. Será orientado a lançar ou arremessar o implemento em direção ao alvo. Os alvos serão arcos ou setores previamente desenhados no chão. O aluno deverá arremessar ou lançar de maneiras diferentes de acordo com o implemento.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

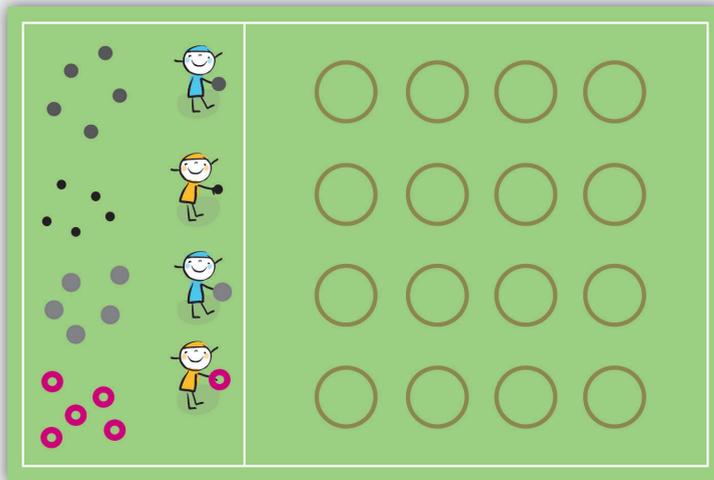
Variação legal.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Bolas de diferentes tamanhos e pesos, e arcos.

4. Descrição: Os alunos deverão executar lançamentos ou arremessos do setor demarcado visando acertar alvos colocados em distâncias crescentes. Deverá haver a variação dos gestos (lançamentos e arremessos) e das bolas – menores e mais leves para maiores e mais pesadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

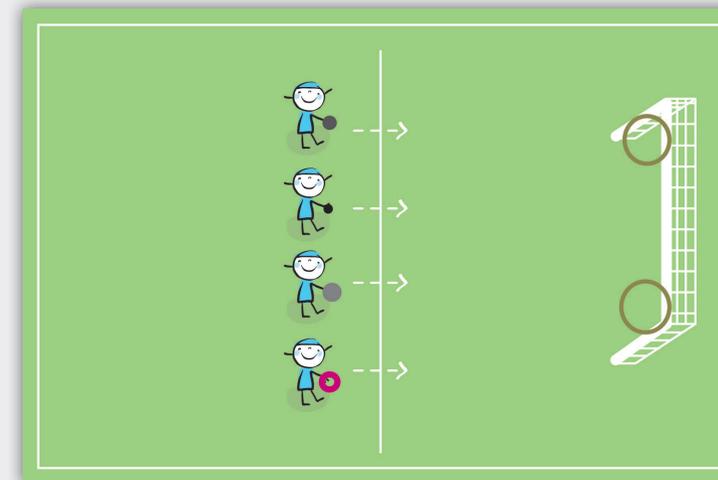
Acerte o arco.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Medicinebol, pelotas, pesos, bolas de tênis e arcos.

4. Descrição: Os alunos deverão realizar lançamentos e arremessos de diferentes implementos (bolas variadas, pelotas e medicinebols), a fim de acertar arcos amarrados no gol. A cada tentativa variar distância do lançamento ou arremesso.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

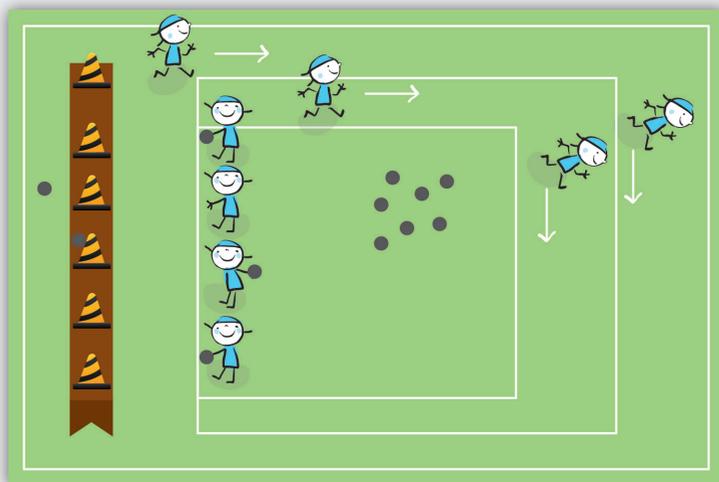
Lança e corre.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Bancos suecos, cones e pelotas.

4. Descrição: Distribuir cinco cones em cima do banco sueco na linha de fundo da quadra. Na outra metade da quadra, deverão ser desenhados dois quadrados, um menor dentro do maior. Serão constituídos que se posicionarão em frente ao banco sueco e atrás de uma linha demarcatória. O primeiro aluno deverá lançar ou arremessar o implemento definido, tentando derrubar um dos cones. Se derrubar, dará a volta no percurso menor que compreende o espaço entre os dois quadrados desenhados e se errar dará a volta no percurso maior que compreende no espaço de fora do quadrado maior. O aluno seguinte só poderá realizar sua tentativa quando o anterior tiver completado o percurso.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

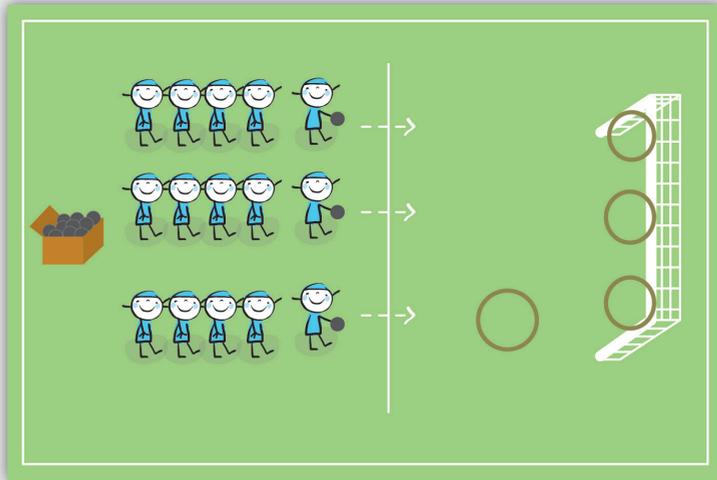
Acerte se for capaz.

2. Objetivo: Lançamento (dardo).

3. Material: Arcos, cordas, cones e bolinhas de tênis, bolas de borracha e pelotas.

4. Descrição: Três arcos devem ser amarrados em cordas e pendurados na trave do gol. Serão formados três grupos que ficarão de frente para o gol em que os arcos estarão pendurados. Duas caixas de papelão com bolas de borracha, bolinhas de tênis ou pelotas serão colocadas no meio da quadra. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá correr até a caixa, pegar uma bola, correr para a linha da área e efetuar o lançamento com o objetivo de acertar os arcos pendurados na trave. Após o lançamento, o aluno corre para sua fila e o segundo aluno corre para executar sua tentativa. A distância da linha de lançamento deve ser modificada gradativamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

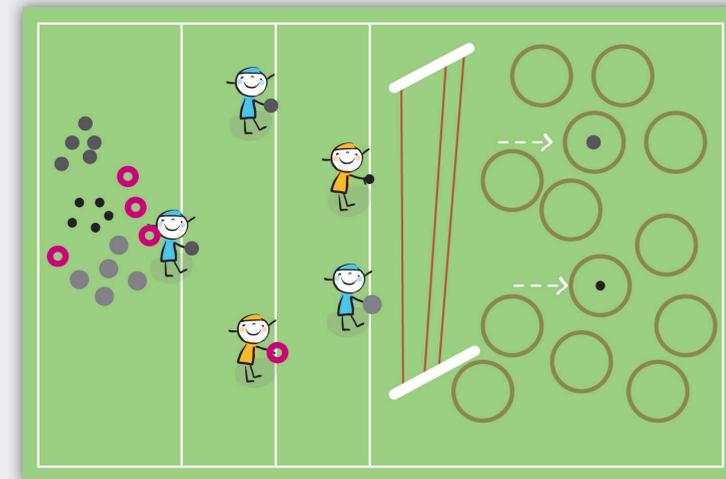
Por cima do muro.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Arcos, bolas variadas, pelotas e medicinebol.

4. Descrição: Alunos deverão lançar ou arremessar os implementos por cima da corda visando os alvos. Poderão ser colocadas cordas em diferentes alturas ou uma corda fixada em pontos com diferentes alturas, estando a corda, neste último caso, inclinada. Os alunos deverão variar os locais de execução dos lançamentos ou arremessos tanto no sentido lateral como em distância em relação à rede.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

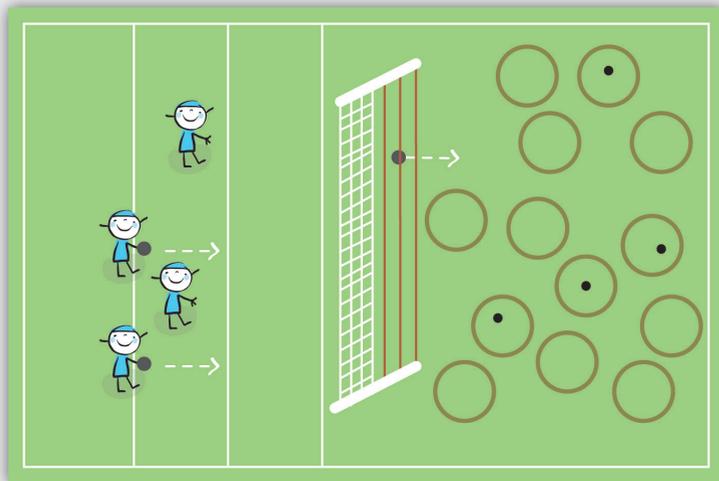
Pela fresta do muro.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Rede de vôlei, varas ou outro suporte de maior altura, elástico, cordel ou corda, bolas, pelotas e medicinebols.

4. Descrição: Arremessar ou lançar os implementos de diferentes distâncias fazendo com que os mesmos passem por cima da rede e entre setores demarcados em diferentes alturas por cordas fixadas em varas ou outro suporte preso nos postes de vôlei, tendo como objetivo acertar os alvos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

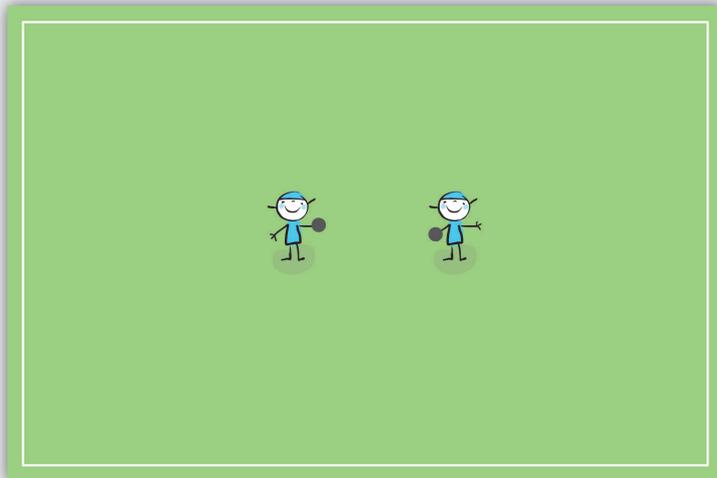
Giros durante o voo.

2. Objetivo: Lançamento e arremesso.

3. Material: Bolas variadas e medicinebols.

4. Descrição: O aluno deverá lançar a bola para o alto e dar um determinado número de voltas/giros (rodar sobre o próprio eixo) e pegar a bola antes dela tocar no chão. O número de voltas será aumentado gradualmente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

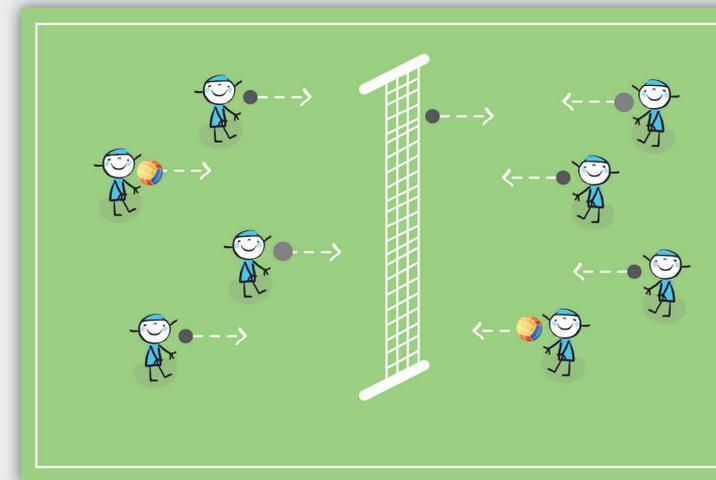
Lançamentos livres.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Bolas variadas e medicinebols.

4. Descrição: Os alunos posicionados aleatoriamente no espaço deverão executar lançamentos ou arremessos entre si (usando uma ou duas mãos). A rede de vôlei poderá ser usada como um obstáculo adicional. Serão usadas bolas de diferentes pesos e tamanhos.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

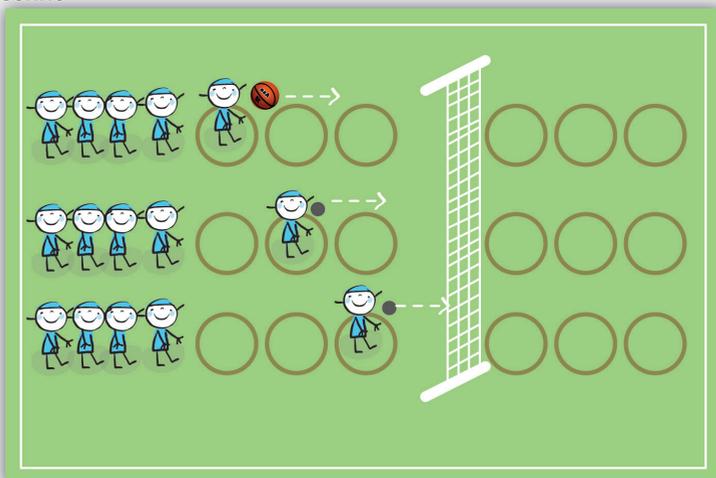
Lançamento dos setores.

2. Objetivo: Lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: Bolas de handebol ou futsal, bolas de basquete e medicinebols, rede de vôlei ou corda e arcos.

4. Descrição: Dividir o espaço em seis setores, três setores de cada lado da rede ou corda suspensa; em cada setor serão colocados três arcos. Os alunos formarão filas atrás de cada arco no fundo da quadra. No primeiro setor, os alunos realizarão lançamento da pelota sobre a rede, direcionados aos arcos do setor de fundo (mais distante) do outro lado da quadra. Avançam um setor e arremessam uma bola de basquete com as duas mãos sobre a rede, direcionada aos arcos do setor do meio da outra metade da quadra. Avançam para o setor mais próximo da rede e arremessam o medicinebol com uma mão em direção aos arcos do setor mais próximo da rede da quadra oposta. Todos os implementos serão lançados ou arremessados por cima da rede ou corda fixada.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

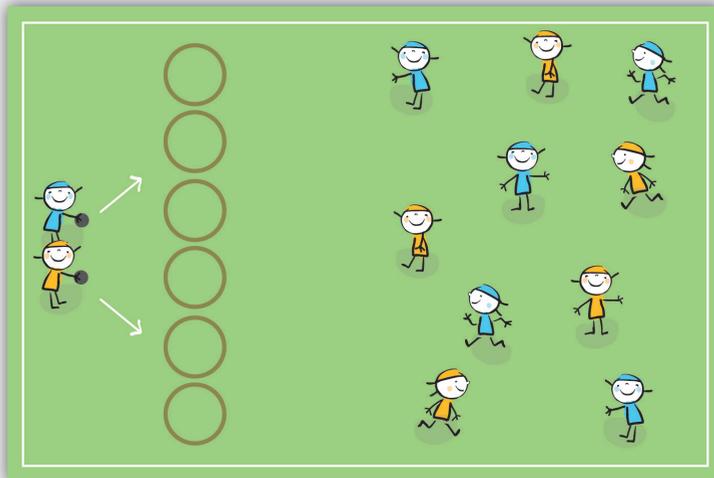
Arco certo.

2. Objetivo: Lançamento (dardo).

3. Material: Bolas de borracha e arcos.

4. Descrição: Dois grupos participarão da atividade. Um aluno de cada grupo ficará na linha de fundo da quadra, os demais alunos ficarão na metade oposta da quadra. Ao sinal do professor, esses deverão pegar uma bola, correr em direção a um dos arcos e, posicionando o pé oposto à mão que segura a bola dentro do mesmo, tentar acertar um aluno do grupo adversário.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

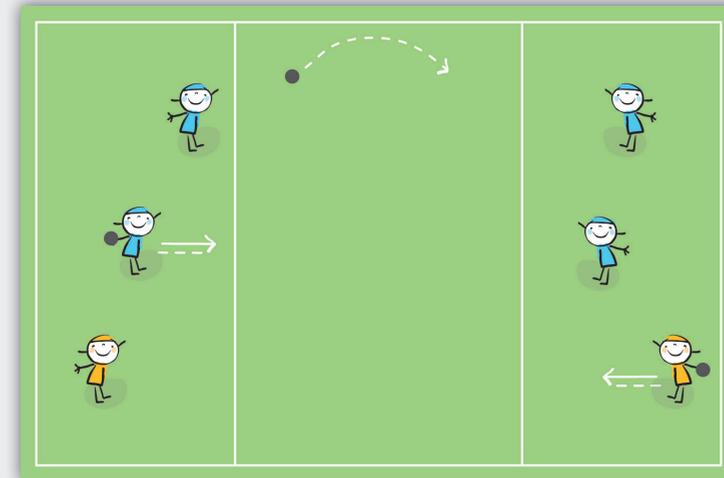
Lançamento veloz.

2. Objetivo: Lançamento (dardo).

3. Material: Bolas de borracha.

4. Descrição: O aluno irá se posicionar com o braço totalmente estendido para trás e com os pés posicionados próximos. A partir de então, o aluno irá executar três passos, sendo o primeiro com a perna oposta ao membro que empunha a bola. No passo final irá realizar uma parada brusca e fará o lançamento em continuidade ao bloqueio. A velocidade de realização da sequência de movimentos deverá ser aumentada gradualmente. Esta atividade poderá ser realizada em duplas estando um de frente para o outro, podendo ser modificada a distância entre os dois.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

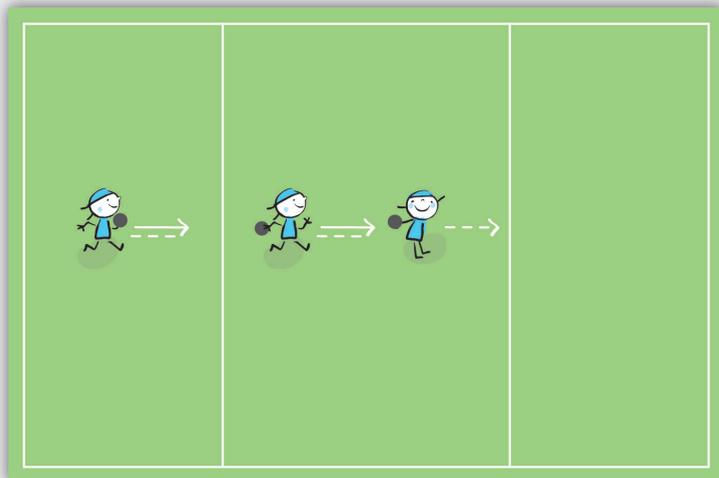
Lançamento completo.

2. Objetivo: Lançamento (dardo).

3. Material: Pelotas.

4. Descrição: Os alunos deverão realizar uma corrida inicial até a primeira linha demarcada no chão e depois, continuando a corrida, posicionar o braço que empunha a pelota totalmente estendido para trás para, então, executar o lançamento antes da segunda linha demarcatória (linha de retenção). O aluno não poderá pisar e nem ultrapassar a linha de retenção de corrida.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

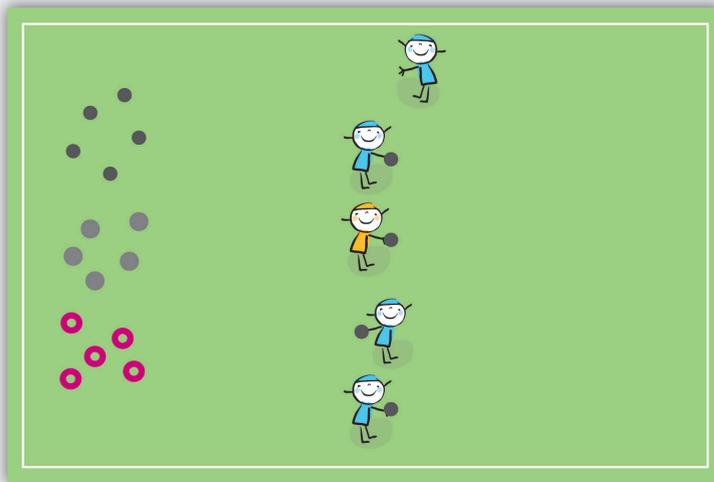
Mestre do lançamento.

2. Objetivo: Lançamento e arremesso.

3. Material: Bolas variadas, medicinebols, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: Um aluno será designado peça mestre e irá fazer lançamentos e ou arremessos com os dispositivos disponíveis com movimentações variadas e diferentes formas de empunhadura. Os demais alunos deverão imitá-lo.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

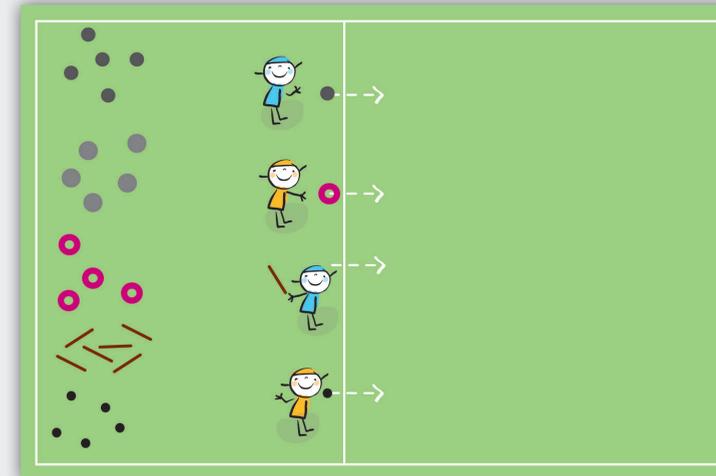
Decobrinando os lançamentos I.

2. Objetivo: Lançamento.

3. Material: Bolas variadas, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: O aluno deverá executar lançamentos usando diferentes dispositivos. Os lançamentos deverão ser variados em relação a diferentes aspectos: (1) com diferentes movimentos dos braços (com flexão e extensão do cotovelo ou mantendo o cotovelo todo o tempo estendido); (2) realizados com diferentes amplitudes de movimentos dos braços (cotovelos semiflexionados ou totalmente estendidos); (3) lançando o dispositivo em diferentes ângulos de projeção; (4) lançando o dispositivo em diferentes ângulos de posição (quando o objeto a ser lançado permitir); entre outros pontos verificados.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

Descobrendo os lançamentos II.

2. Objetivo: Lançamentos.

3. Material: Bolas variadas, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: Lançar diferentes dispositivos realizando deslocamentos com três, cinco ou mais passos, andando e correndo, com diferentes ângulos de projeção e com diferentes ângulos de posicionamento dos referidos dispositivos (quando o objeto a ser lançado permitir).

5. Desenho

