



Atletismo

CAPÍTULO

José Mauro Silva Vidigal
Adriana Antunes Vieira

8.3 Saltos

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

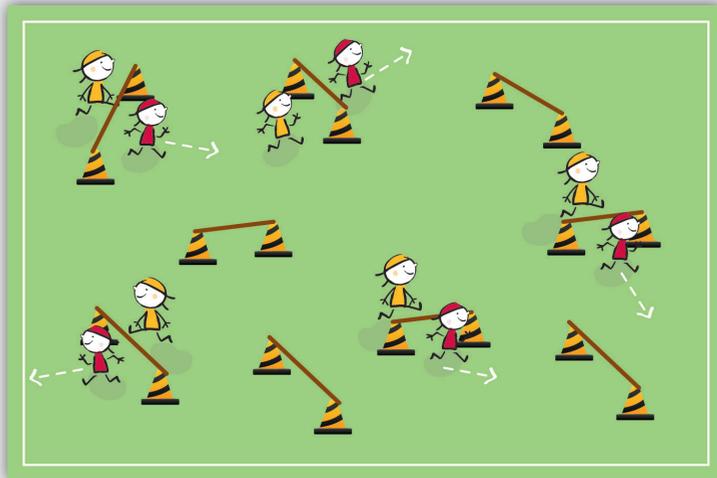
Pega-pega de salto.

2. Objetivo: Corrida e salto.

3. Material: Cones grandes e elásticos.

4. Descrição: Um elástico será suspenso por dois cones que serão distribuídos pela quadra. Os alunos serão organizados em duplas, e um aluno terá que pegar o outro colega de sua dupla. O objetivo será fugir do pegador saltando sobre os elásticos. Se o aluno conseguir saltar sobre dez elásticos sem ser pego, somam-se pontos, se ele for pego antes de completar dez saltos passa a ser o pegador.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

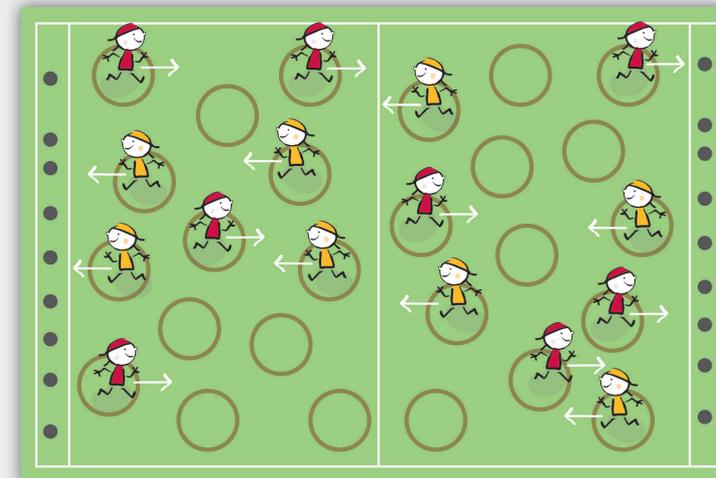
Atravessando o rio.

2. Objetivo: Saltos (distância e triplo).

3. Material: Arcos e bolas.

4. Descrição: Os alunos serão divididos em dois grupos que se posicionarão nos fundos da quadra que também será dividida em duas partes, em dois 'campos'. Vários arcos serão distribuídos dentro da quadra a uma distância de aproximadamente 1,5 m entre eles. O número de arcos deverá ser superior ao número de alunos que participam do jogo. As bolas estarão no final da quadra. Ao sinal do professor, os grupos deverão saltar pisando dentro dos arcos com o objetivo de alcançar o campo adversário, pegar uma bola e retornar ao seu campo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

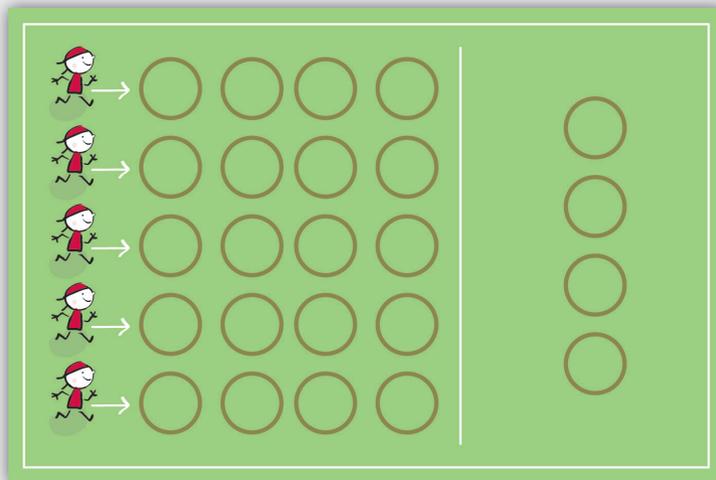
Noarcou.

2. Objetivo: Saltos (distância e triplo).

3. Material: Arcos e uma corda ou giz.

4. Descrição: Serão colocados arcos em fileiras a partir da linha de fundo da quadra até uma corda ou linha demarcatória. Depois, deve-se colocar mais uma linha de arcos com menor quantidade que as linhas anteriores a uma distância da linha demarcatória ou corda. Os alunos deverão se posicionar na linha de fundo e ao sinal do professor saltar dentro dos arcos de sua fileira para, posteriormente, saltar dentro de um dos arcos posicionados após a linha. Ganham pontos os alunos que conseguirem saltar dentro de um dos arcos da última fileira.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

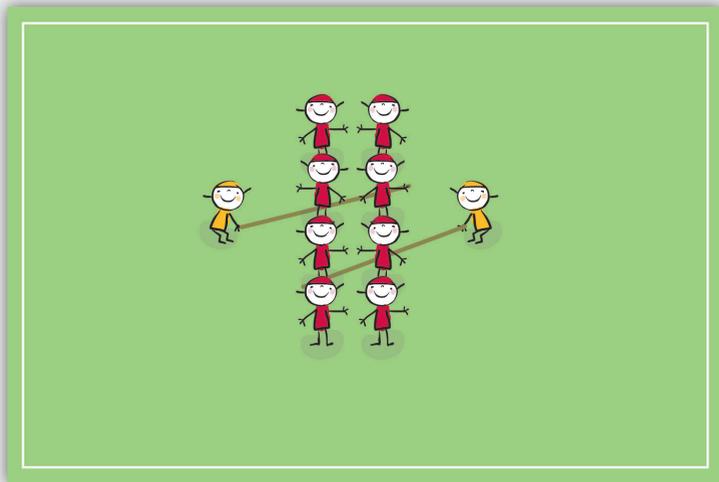
Corda maluca.

2. Objetivo: Salto (impulsão).

3. Material: Duas cordas.

4. Descrição: Os alunos serão organizados em filas. Outro aluno de posse de uma corda posicionado a uma distância de acordo com o comprimento da mesma irá fazer movimentos circulares passando-a muito próxima do chão. Os alunos enfileirados deverão saltar a corda com a sua aproximação. A forma de saltar poderá ser orientada pelo professor; ex.: saltar impulsionando com as duas pernas simultaneamente, impulsionar com uma e cair com a outra, impulsionar com uma perna e cair com a mesma. Outra possibilidade de variação é colocar duas cordas sendo rodadas alternadamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

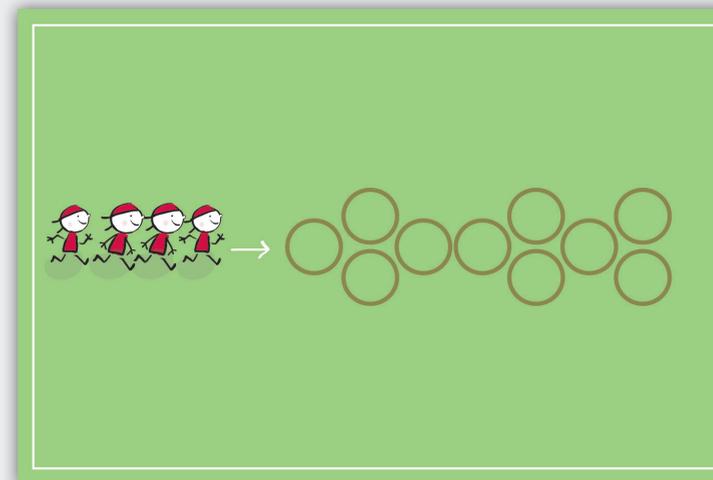
Amarelinha adaptada.

2. Objetivo: Salto (distância e triplo).

3. Material: Arcos.

4. Descrição: Delimitar diferentes formatos para o jogo de amarelinha com arcos no chão. Variar as formas de realização do impulso e da queda.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

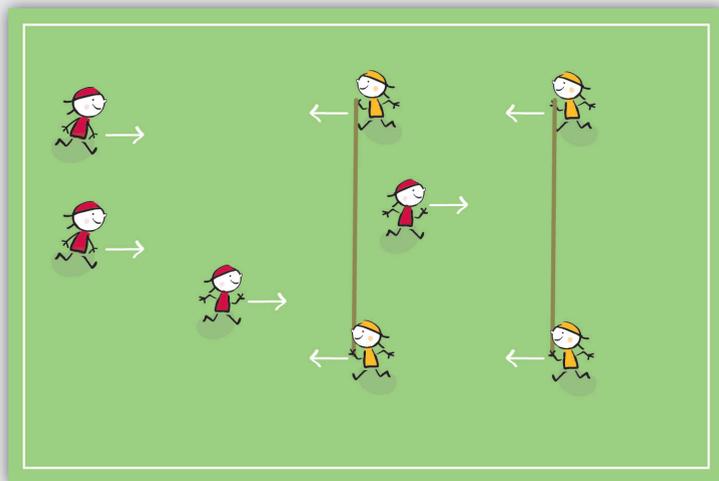
Salto da corda.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Cordas.

4. Descrição: Os alunos reunidos de um lado da quadra irão correr em direção ao outro lado enquanto outros dois alunos que seguram uma corda grande irão correr na direção do grupo de alunos. Com a aproximação da corda, os alunos deverão executar um salto transpondo-a sem tocá-la. Uma possibilidade de variação é colocar duas cordas para serem saltadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

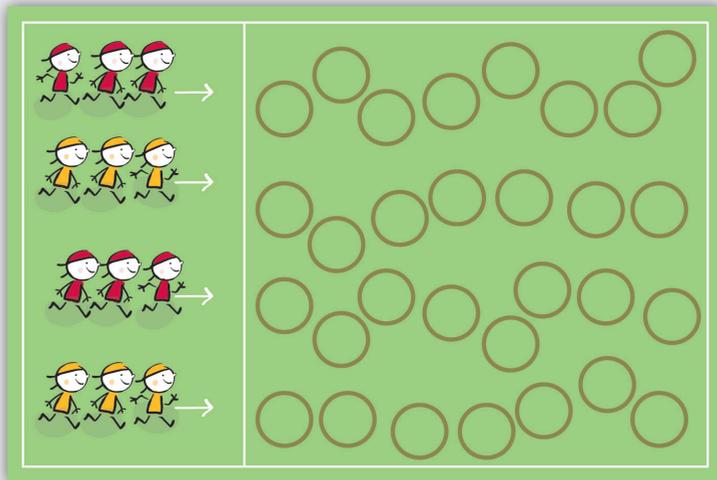
Impulsos variados.

2. Objetivo: Saltos (distância e triplo – impulso).

3. Material: Arcos.

4. Descrição: Posicionar os alunos em filas de frente para diferentes sequências de arcos posicionados no chão. Os alunos deverão realizar uma pequena corrida e saltar os arcos impulsionando dentro no interior dos mesmos. Algumas possibilidades de sequências são: impulsos com pernas alternadas; impulsos com uma única perna; impulsos alternados dois a dois – ex.: direita-direita-esquerda-esquerda; dois impulsos com a mesma perna e o terceiro com a perna oposta.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

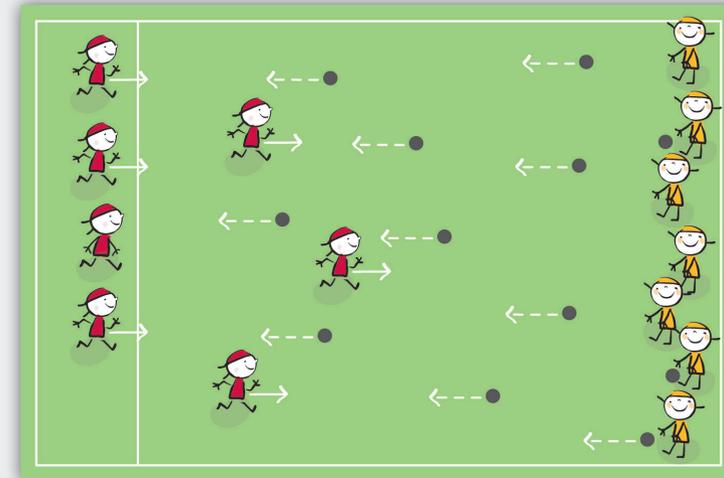
Salte quem puder.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Bolas de basquete, bolas de vôlei, bolas de iniciação.

4. Descrição: Os alunos serão divididos em dois grupos que ficarão posicionados nos fundos da quadra. Os integrantes de um dos grupos ficarão de posse de bolas que serão roladas em direção dos alunos do outro grupo que correrão em direção ao lado oposto da quadra. Durante a corrida, ao depararem com a bola rolando em suas direções, estes deverão saltá-la caindo com os dois pés. Uma possibilidade de variação é orientar diferentes formas de executar a queda; ex.: queda com a perna oposta à de impulso; e queda com a mesma perna de impulso.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

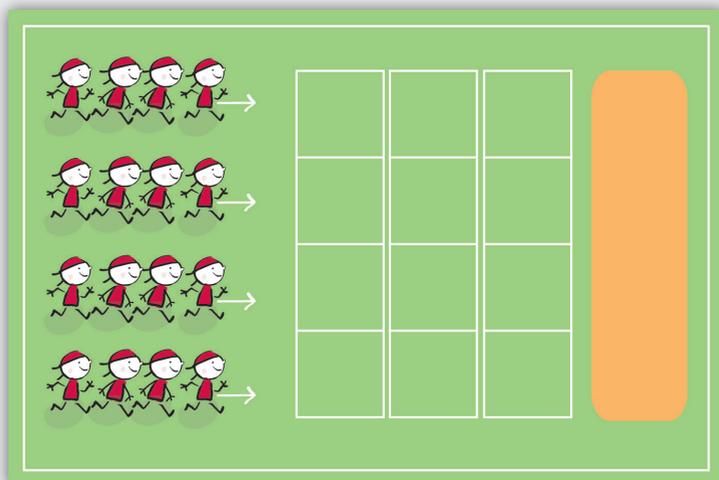
Impulso no quadrado.

2. Objetivo: Salto (distancia e triplo).

3. Material: Colchão, trena, cordas, elásticos.

4. Descrição: Os alunos posicionados a uma determinada distância do colchão, caixa de areia ou outro local adequado irão correr e saltar em direção ao local de queda tocando com somente um dos pés nos setores demarcados no chão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

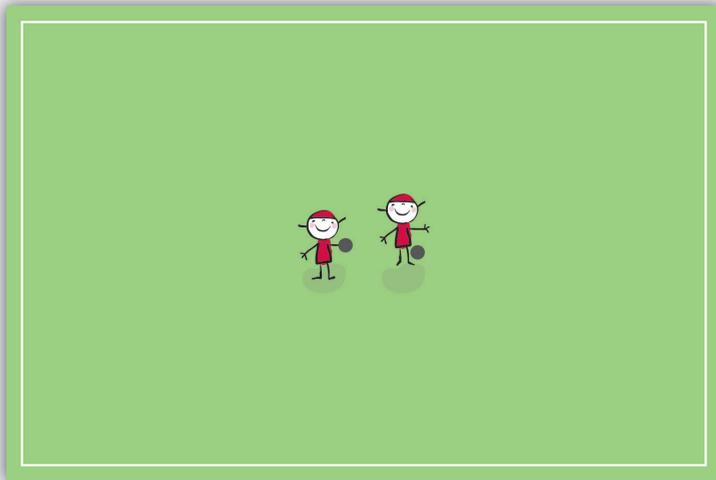
Bola no pé.

2. Objetivo: Salto (distância e triplo).

3. Material: Bolas.

4. Descrição: Cada aluno ficará de posse de uma bola. Ao sinal do professor, ele deverá saltar e encostar a bola na coxa, nos joelhos, na parte medial das pernas e nos pés com e sem fazer a flexão de joelhos.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

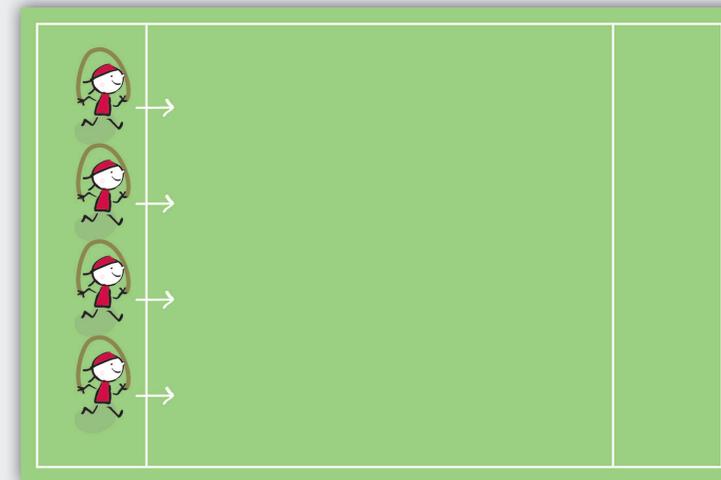
Corrida de cordas.

2. Objetivo: Salto (distância e triplo).

3. Material: Cordas.

4. Descrição: Deslocar de um lado a outro da quadra, saltando com corda, variando a sequência dos impulsos; dois saltos com pernas opostas, seguido de dois saltos com o pé direito, dois saltos com o pé esquerdo e dois saltos com os dois pés.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

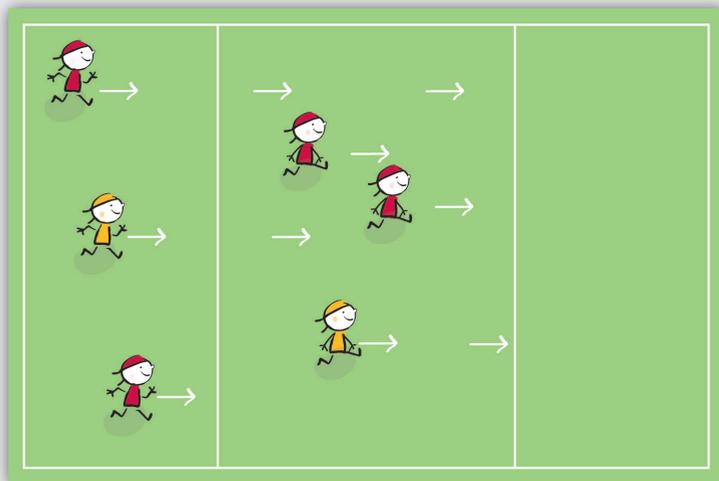
Número de impulsos.

2. Objetivo: Salto (distância e triplo).

3. Material: Bolas, arcos, balões.

4. Descrição: Será demarcado um setor que tenha duas linhas. Os alunos deverão realizar uma corrida preparatória e percorrer o espaço entre as linhas definidas com o menor número de impulsos possível. Deverá ser variada a forma dos impulsos; ex.: com pernas alternadas; com a mesma perna; e alternando a cada dois impulsos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

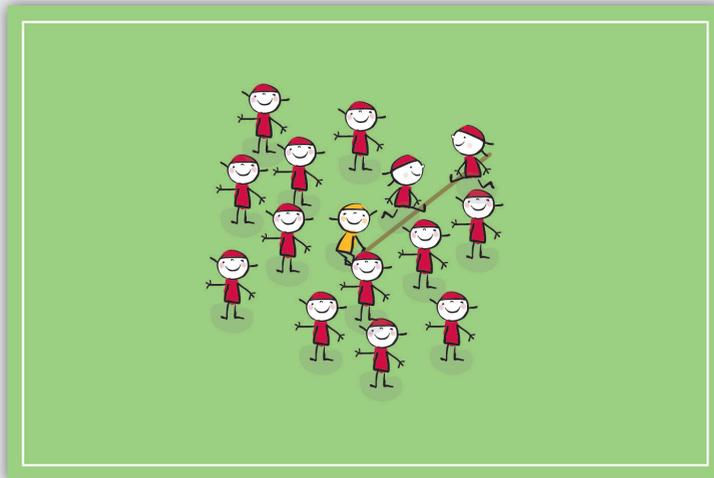
Relógio.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Uma corda.

4. Descrição: Um aluno deverá rodar uma corda próxima ao chão, podendo variar um pouco a altura da mesma. Ao redor dele estarão os outros alunos que deverão saltar a corda. O professor pode orientar os alunos em relação à forma de saltar; ex.: impulsionar com as duas pernas; impulsionar com uma perna e cair com a perna oposta; impulsionar com uma perna e cair com a mesma perna, mantendo a perna livre projetada, ou seja, na horizontal. Outra forma de variação da tarefa é o posicionamento dos alunos que poderão estar de frente para o centro da 'roda', voltados para a direita ou esquerda, o que dependerá do sentido de movimentação da corda.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

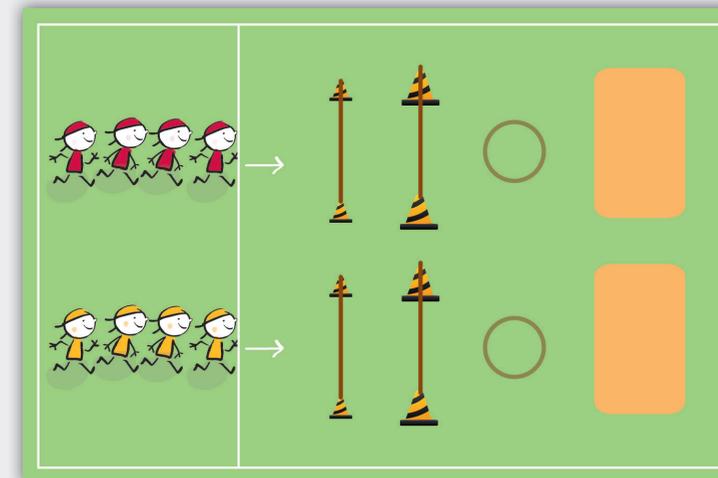
Circuito simples de saltos.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Cones médios e grandes, cordas, arcos e colchão.

4. Descrição: Os alunos ficarão posicionados em fila e realizarão o circuito montado. O circuito será constituído pelas seguintes tarefas: corrida; transposição de uma corda suspensa por dois cones médios por meio de um salto; e transposição de outra corda suspensa por dois cones médios ou grandes por meio de um salto, sendo realizado o impulso dentro de um arco e queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

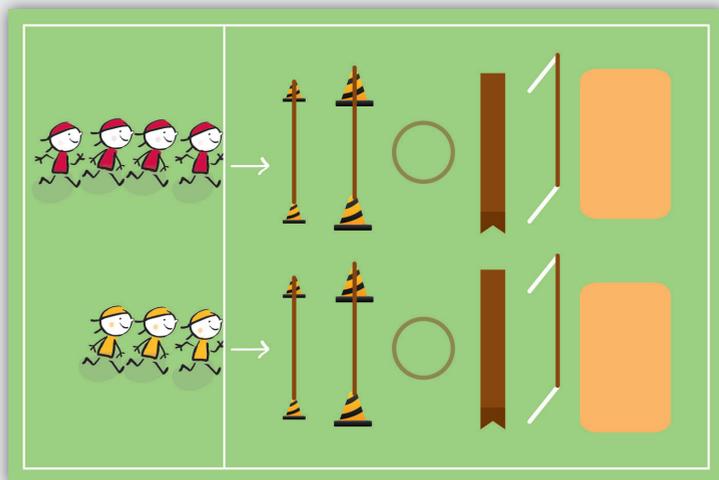
Circuito complexo de saltos.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Banco sueco, cones de vários tamanhos, colchão.

4. Descrição: Os alunos ficarão posicionados em fila e realizarão o circuito montado. O circuito será constituído pelas seguintes tarefas: corrida; transposição de uma corda suspensa por dois cones médios por meio de um salto; transposição de outra corda suspensa por dois cones grandes realizando o impulso dentro de um arco; e salto com o impulso executado em um banco sueco ou equipamento similar, ultrapassado durante a fase de voo por uma corda suspensa por dois postes, e queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

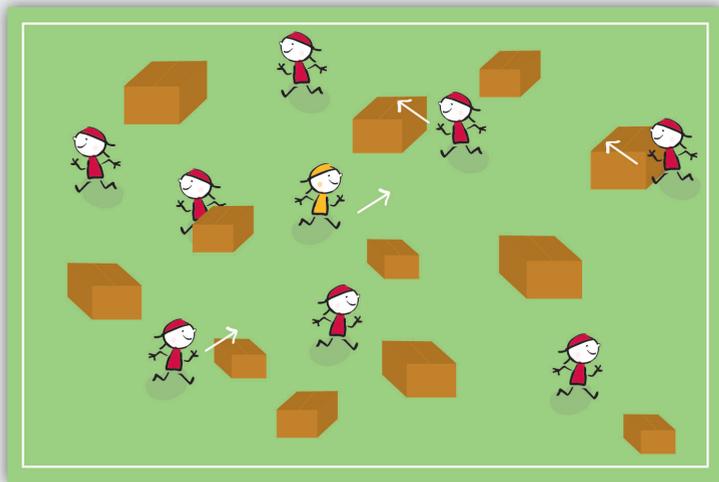
Caçador.

2. Objetivo: Corridas e saltos.

3. Material: Caixas de diferentes tamanhos.

4. Descrição: Serão distribuídas caixas de diferentes tamanhos na quadra. Será escolhido um pegador. Os demais alunos irão fugir do pegador. Durante uma perseguição para não ser pego o aluno deverá saltar por uma das caixas. Caso o pegador também salte a mesma caixa, ele poderá continuar na tentativa de pegar o mesmo aluno. Se não saltar a referida caixa, deverá escolher outro aluno para tentar pegar.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

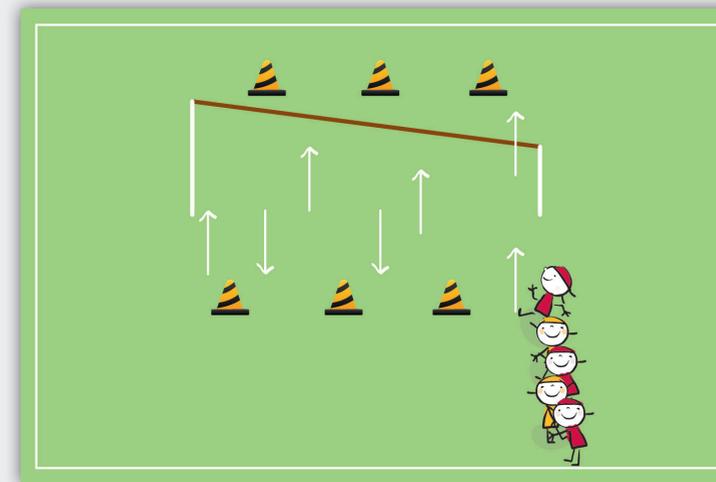
Saltando nas alturas.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Cordas, elástico, haste e cones.

4. Descrição: Uma corda ou elástico será fixado estendido em duas hastes de diferentes tamanhos estando fixado mais alto em um das extremidades. Os alunos deverão saltar o dispositivo iniciando da menor altura para a maior altura seguindo o circuito.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

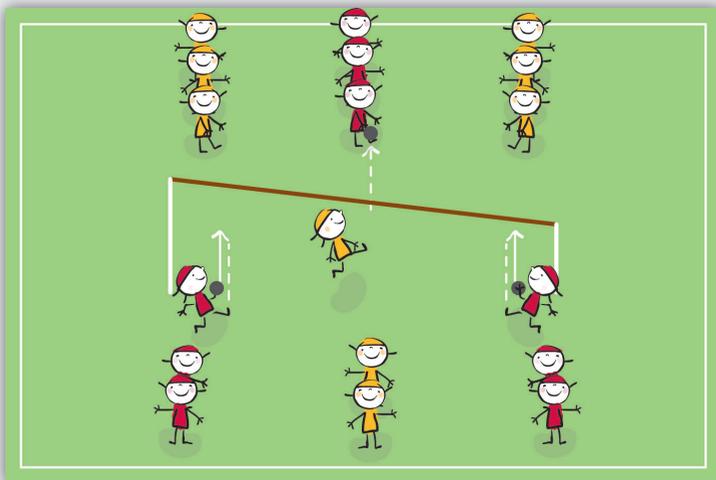
Circuito dos saltos.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Cones, cordas e arcos.

4. Descrição: Uma corda ou elástico será fixado estendido em duas hastes de diferentes tamanhos estando fixado mais alto em um das extremidades. Serão definidos três ou mais níveis de dificuldade. Os alunos serão organizados em duas filas, uma de cada lado do dispositivo. A tarefa será realizar a corrida de posse de um medicinebol e saltar a corda executando durante o voo um passe para o primeiro aluno da outra fila. Após a realização do salto, o aluno vai para o final da fila oposta. Após a execução dos saltos por todos os alunos, o professor orienta a mudança de nível.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

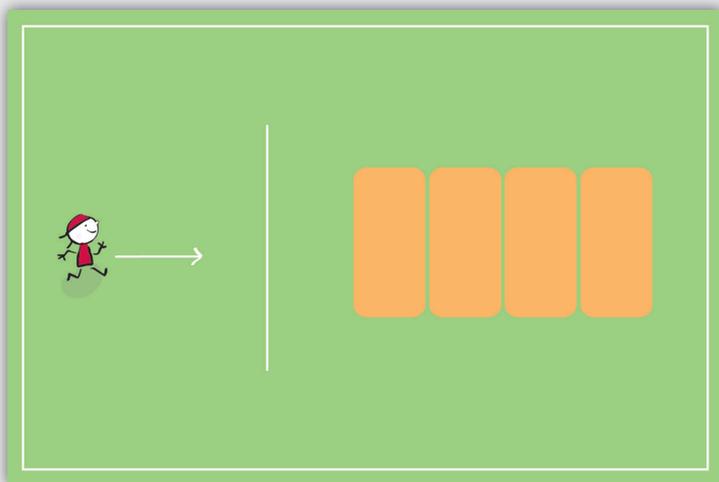
Salto certo.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Colchão.

4. Descrição: O aluno deverá correr e saltar dentro do setor definido que estará na área de queda.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

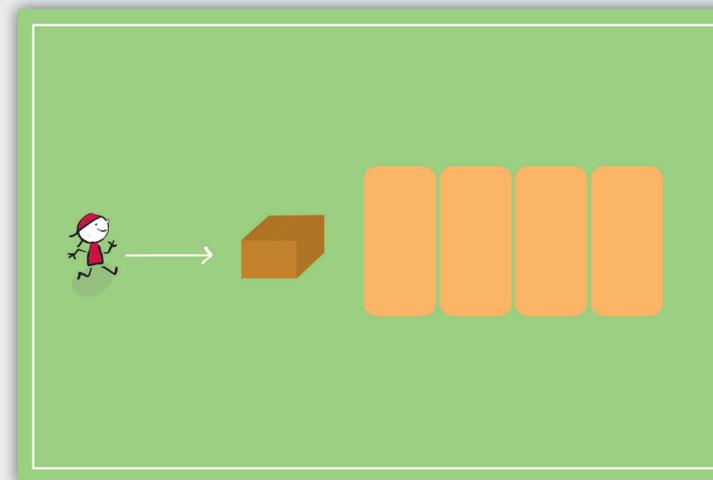
Para o alto e avante.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Caixas de papelão de diferentes tamanhos, colchão.

4. Descrição: O aluno deverá impulsionar saltando por cima do obstáculo existente e cair no colchão considerando as indicações no mesmo. Deve-se variar a altura do obstáculo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

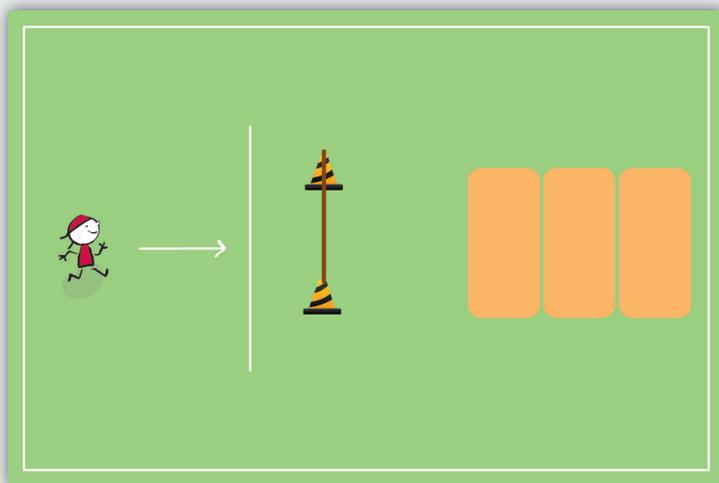
Para o alto e avante.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Cones, estacas, arcos, elástico e colchão.

4. Descrição: O aluno deverá impulsionar saltando por cima do obstáculo existente e cair no colchão considerando as indicações no mesmo. Deve-se variar a altura e a distância do obstáculo em relação ao local de queda, portanto, modificando o local de impulso.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

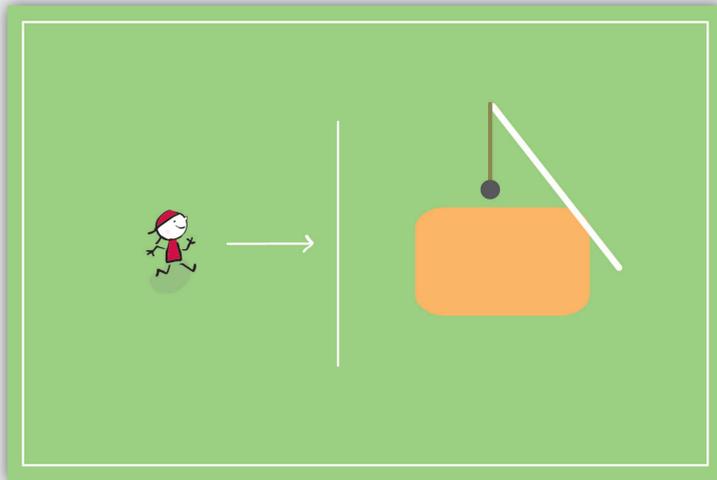
Bate na bola.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Bola, corda, cabo de vassoura e colchão.

4. Descrição: O aluno deverá saltar e tocar na bola que estará suspensa. Ao alcançar o objetivo, o professor deverá alterar a altura da bola, fazendo com que o aluno regule a força necessária para alcançá-la.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

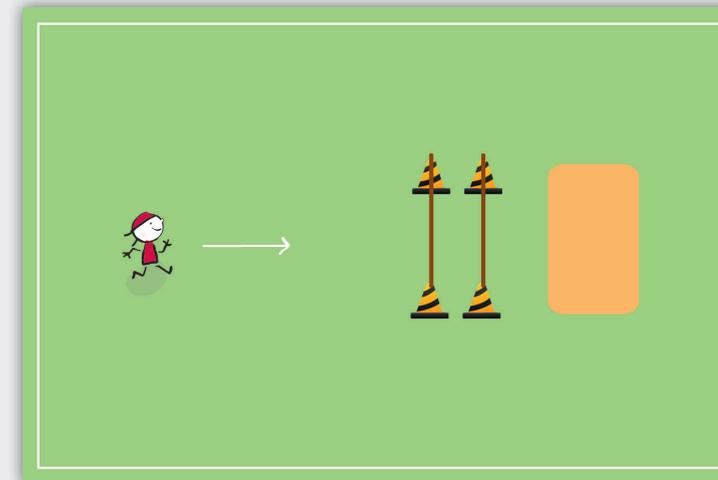
Elástico vivo.

2. Objetivo: Salto (distância).

3. Material: Cones, elásticos e colchão.

4. Descrição: O aluno deverá saltar por cima dos dois elásticos que estarão presos em dois cones a uma distância determinada pelo professor. Quando todos os alunos já tiverem saltado, o professor deverá aumentar a distância entre os cones para que os alunos saltem novamente, agora em uma distância maior, e assim sucessivamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

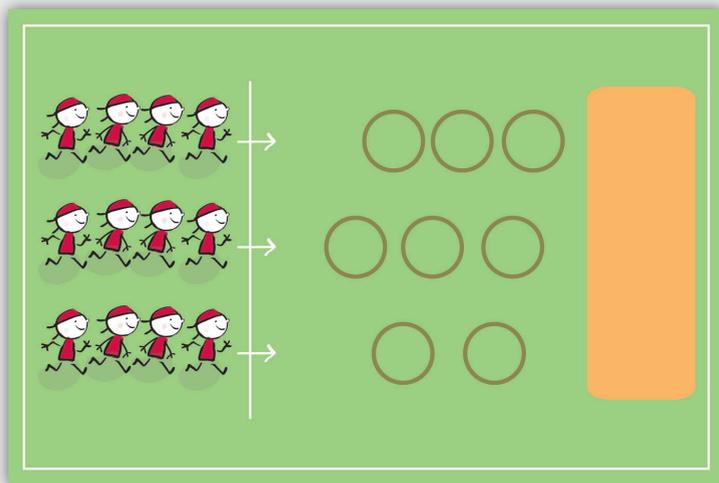
Um, dois, três.

2. Objetivo: Salto (distância e triplo).

3. Material: Arcos.

4. Descrição: Será montado um circuito de saltos no qual três arcos serão dispostos em distâncias crescentes em relação ao local de queda e também entre si. Os alunos serão orientados a saltar impulsionando nos arcos e realizando a queda no setor demarcado. Serão orientados também a mudarem de nível a cada sequência de saltos realizados. Outra forma de variação é modificar a sequência das pernas usadas nos impulsos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

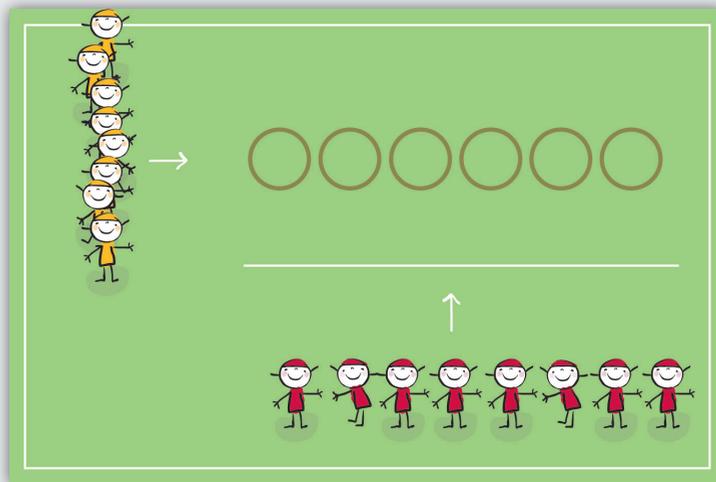
Salto bloqueado.

2. Objetivo: Corrida e salto (distância).

3. Material: Arcos, fita crepe, giz.

4. Descrição: Será formada uma fileira de arcos colocada próxima a uma linha demarcatória. São constituídos dois grupos de alunos que receberão números correspondentes. Um grupo será posicionado paralelamente à linha demarcatória e ou outro na lateral. O professor irá falar um número, sendo que os alunos correspondentes deverão iniciar a tarefa. O aluno posicionado na fileira paralela à linha demarcatória deverá correr e saltar impulsionando antes da respectiva linha e realizar a queda dentro de um arco ainda não alcançado pelo integrante do outro grupo que deverá correr e saltar a sequência dos arcos impulsionando com os dois pés.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

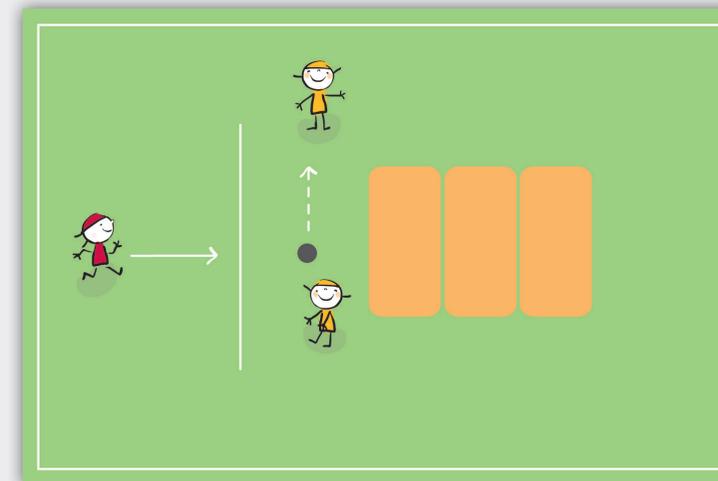
Salto atacante.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Bola e colchão.

4. Descrição: Dois alunos irão trocar passes com a bola com as mãos, entre a área de impulso e o colchão. O aluno que executa o salto deverá durante a fase de voo agarrar, tocar ou chutar a bola e, em seguida, realizar a queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

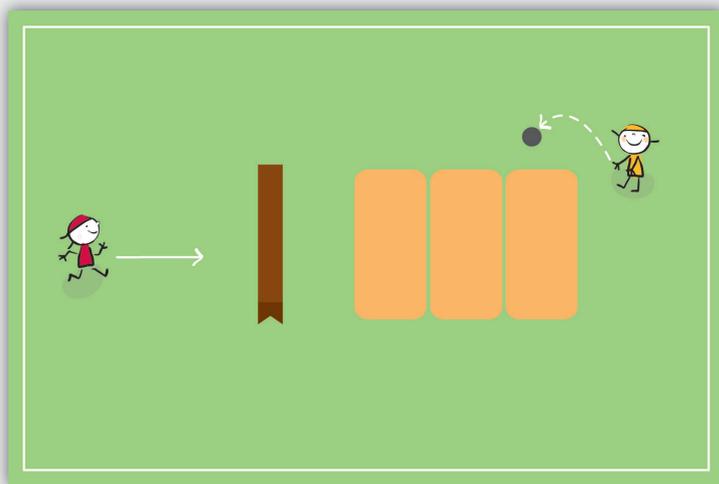
Salta e pega a bola.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Bola, banco sueco e colchão.

4. Descrição: O professor lançará uma bola para o alto (variando a altura) e em cima do colchão. O aluno deverá realizar a corrida preparatória, impulsionar sobre o banco sueco e pegar a bola durante a fase de voo antes de executar a queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

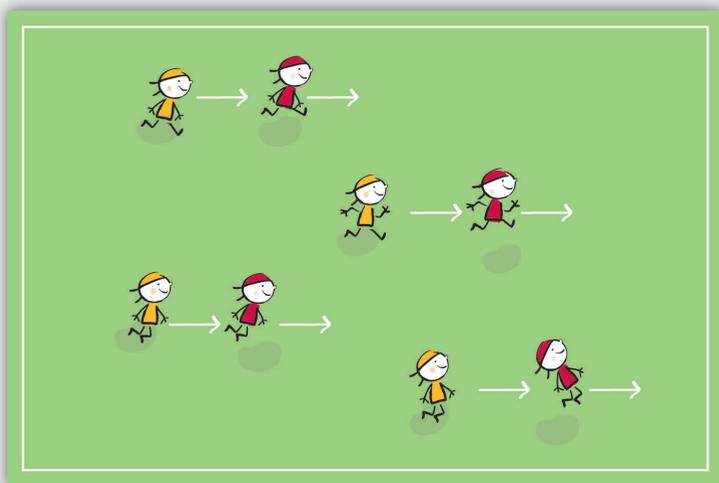
Mestre do salto.

2. Objetivo: Saltos.

3. Material: Nenhum.

4. Descrição: Um aluno será o 'mestre' e irá saltar de diferentes maneiras diante de várias situações apresentadas. Os outros alunos deverão observá-lo para executar os mesmos saltos.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

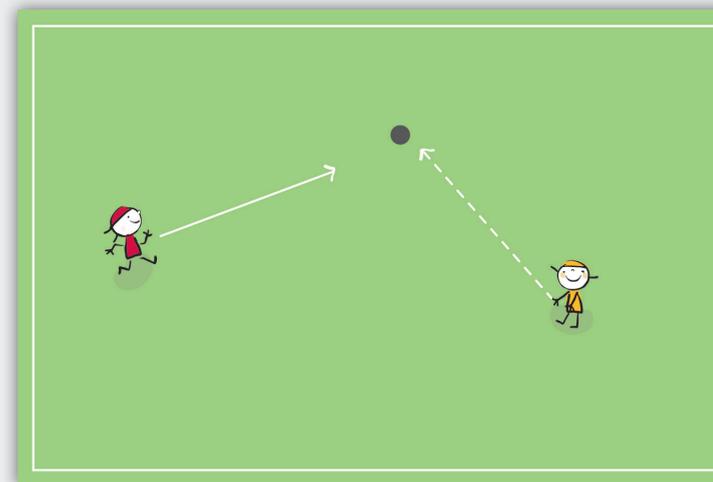
De peito na bola.

2. Objetivo: Observar deslocamento – salto (técnica).

3. Material: Bola de iniciação.

4. Descrição: O professor irá lançar uma bola sem direção pré-definida e o aluno deverá correr, saltar e tocar a bola com o peito, ainda suspensa no ar, realizando um movimento de arco.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

Ponto alto.

2. Objetivo: Observar deslocamento – saltos.

3. Material: Bola, cones, bastões e elásticos.

4. Descrição: Os alunos serão divididos em dois grupos. O jogo será realizado com uma bola. Cada grupo terá que trocar passes durante a atividade podendo ocorrer a interceptação da bola pelo integrante do outro grupo. A equipe marcará ponto quando o aluno receber o passe saltando os obstáculos, estando ainda em suspensão.

5. Desenho

