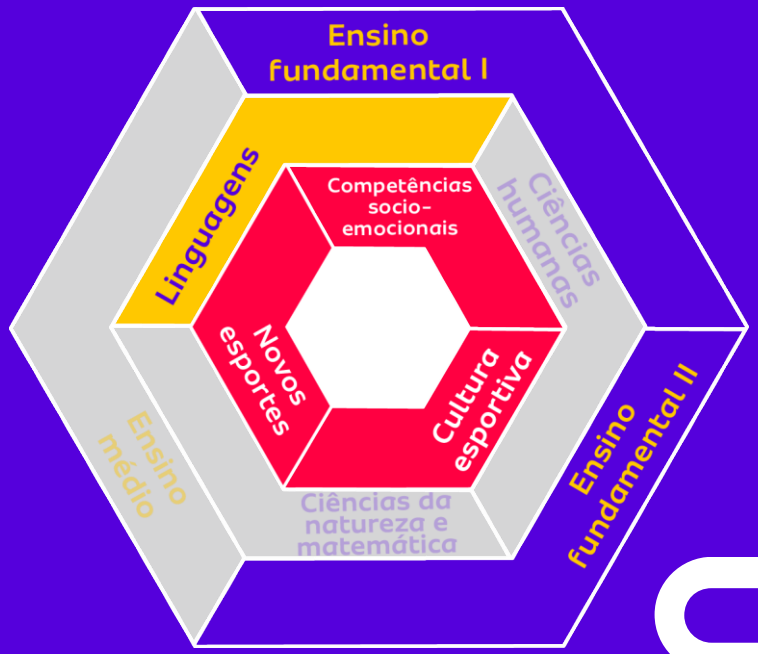
impulsiona

educação esportiva

Realização: instituto península



Salto em distância x Salto em altura

Como praticar na escola

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR

EDUCAÇÃO É A BASE

Este conteúdo está relacionado à BNCC!

- Competências Gerais:
  - ✓ Conhecimento
  - ✓ Pensamento científico, crítico e criativo
  - ✓ Comunicação
  - ✓ Cultura digital
  - ✓ Autoconhecimento e autocuidado
  - ✓ Empatia e cooperação
- Educação Física:
  - ✓ Unidade temática de esportes

Objetivos

1. Conhecer o salto em altura e o salto em distância.
2. Saber as semelhanças e as diferenças entre eles.
3. Conhecer atividades lúdicas para treiná-los na escola.

Pontapé Inicial

O atletismo é considerado a base para todos os esportes, sendo de fácil assimilação, exigindo pouco investimento e possibilitando diversas adaptações aos locais de sua prática e aos equipamentos necessários.

Na escola, tem o potencial de desenvolver os alunos de modo integral, aprimorando sua estrutura física, suas habilidades motoras, sua resistência e, como consequência, elevando sua autoestima. Entretanto, o que se percebe é um desinteresse dos alunos pelo esporte, pois ele costuma ser trabalhado como conteúdo, a ser lido e pesquisado, e não como prática.

Esta aula traz algumas propostas para que a modalidade saltos seja trabalhada de forma prática e lúdica na Educação Física escolar. Vamos começar!

1. O atletismo

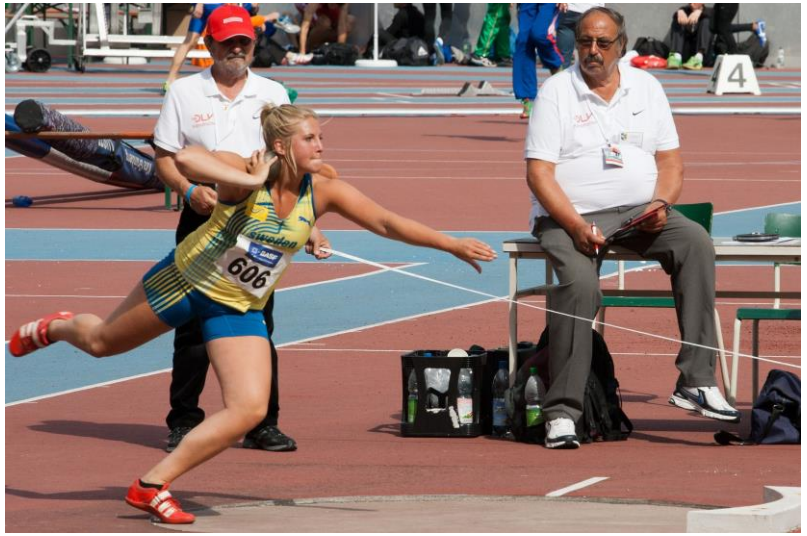
O atletismo

O atletismo é um esporte que está presente nos Jogos Olímpicos desde sua primeira edição, em 776 a.C. Ele é considerado o esporte olímpico mais antigo da história.

As competições de atletismo compreendem três modalidades. Veja a seguir:

Corridas

Saltos



Arremessos

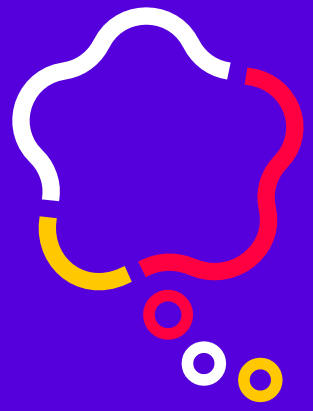
Atenção!

Antes de começar a falar sobre os saltos e até mesmo antes de praticá-los, é importante apresentar o **atletismo** aos alunos.

Para iniciar a conversa sobre o esporte, questione o que os alunos pensam quando ouvem a palavra atletismo, se eles conhecem o esporte, se conhecem algum atleta, se já o praticaram etc.

Dependendo da faixa etária dos alunos, é interessante mostrar fotos ou vídeos das diferentes provas e deixar que eles falem sobre o que estão observando.

Por fim, você fala de modo abrangente sobre o esporte, explica um pouco da sua história e das suas modalidades. Em seguida, detalha as provas de saltos.



Para refletir

Todas as vezes que você dá voz aos seus alunos, permitindo que eles falem sobre seus conhecimentos e expressem seus pensamentos, você está desenvolvendo uma das competências gerais previstas na BNCC: **Comunicação**.

Além disso, falar sobre a origem, história e evolução de um esporte, favorece o desenvolvimento de outra competência: **Conhecimento**.

2. Os saltos do atletismo

Tipos de saltos

As provas de saltos são realizadas no espaço central da pista de atletismo e podem ser de quatro tipos:

- Salto em distância

- Salto em altura

- Salto triplo

- Salto com vara

A seguir, serão trabalhados os saltos em distância e em altura.

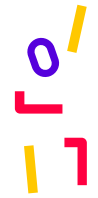
Salto em distância

A prova consiste, basicamente, em correr uma distância antes de efetuar um salto sobre uma caixa de areia.

O vencedor da prova é aquele que, em suas três tentativas, efetuar o salto mais longo de todos.

Regras do salto em distância

Este salto é realizado por um atleta de cada vez, alternando entre as chances: o primeiro atleta faz sua primeira tentativa, em seguida vai o segundo atleta, também em sua primeira tentativa e assim sucessivamente até que todos tenham feito sua primeira tentativa. A segunda tentativa só pode ser feita depois que todos fizeram a primeira.



Para que o salto seja validado é obrigatório que o atleta dê o impulso com um dos pés antes da faixa delimitadora que fica antes da caixa de areia. Caso contrário, ou caso ele pise ao lado da faixa delimitadora, o salto será invalidado.

A aterrissagem deve ser feita dentro da caixa de areia, na maior distância possível da faixa delimitadora, para que seja considerado um salto bom e válido. Caso o atleta aterrisse fora da caixa de areia, seu salto será invalidado.

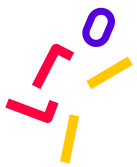
Após aterrissar, o atleta deve sair sempre para frente, nunca para trás. Caso ele caminhe sobre a caixa de areia, seu resultado será anulado.

Salto em altura

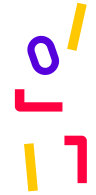
O salto em altura também começa com uma corrida, mas é feito de costas e o atleta precisa ganhar altura.

Neste salto, há um sarrafo suportado por dois postes laterais. O objetivo dos competidores é superar a maior altura do sarrafo, em três tentativas.

Regras do salto em altura



A altura mínima do sarrafo é determinada pelos juízes. Mas cada atleta pode escolher a altura inicial para seu primeiro salto, desde que respeite a altura mínima determinada pelos juízes.



Durante a corrida – que geralmente é de 40 metros – o atleta pode abortar o salto, mas terá um minuto para voltar e fazer a corrida e o salto novamente. Caso não respeite este tempo, o salto será invalidado.

A cada avanço dos atletas a barra é, geralmente, erguida de três a cinco centímetros por vez, mas os atletas podem fazer diferente se quiserem.

Para fins de desempate, será considerado vencedor aquele que tiver alcançado determinada marca com menos tentativas.

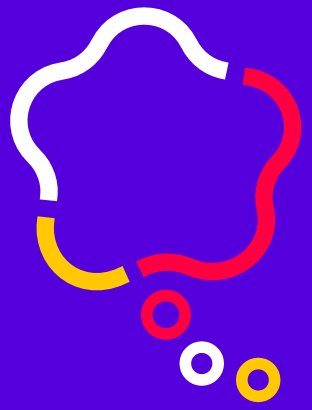
Dica

Este vídeo fala sobre os fundamentos do salto em altura.

Este outro vídeo mostra como seria o salto em distância perfeito.

Você pode mostrar estes dois vídeos para seus alunos e sugerir que eles procurem outros vídeos, matérias e sites oficiais que tratam do atletismo e dos seus saltos.

Fazendo isto, você vai estar trabalhando com seus alunos uma das competências gerais previstas na BNCC: **cultura digital**.



Para refletir

Depois de apresentar os tipos de saltos e suas regras para os alunos, peça que façam uma lista com as semelhanças e diferenças entre eles.

Em seguida, mostre para a turma as semelhanças desses saltos com movimentos cotidianos que fazemos: ultrapassar um obstáculo ou passar sobre uma poça de água, por exemplo.

Isto demonstra que os movimentos de saltar são naturais do ser humano, podendo ser aperfeiçoados com treino.

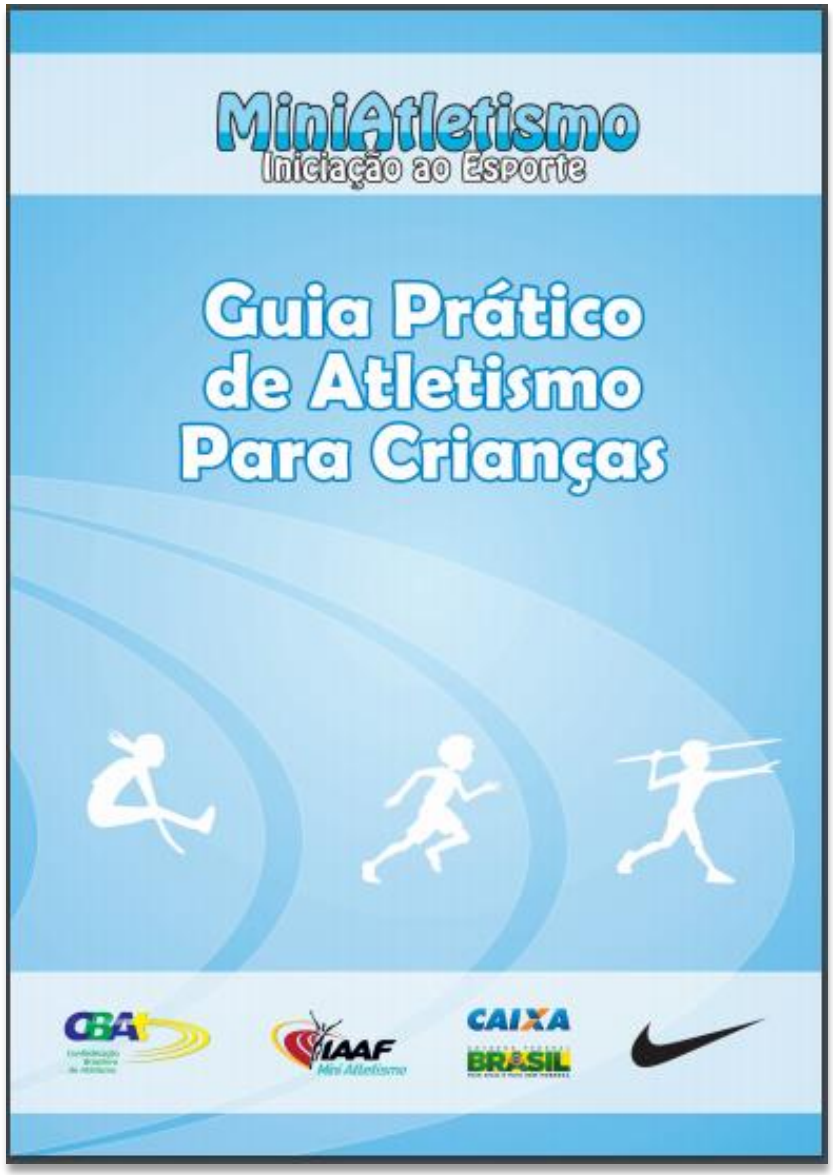
3. Trabalhando com saltos

Miniatletismo

A Confederação Brasileira de Atletismo criou uma metodologia para implementação do atletismo na escola chamada miniatletismo.

Você pode se inscrever para o curso de miniatletismo através deste link. Você também pode acessar o site do Miniatletismo para conferir as dicas e orientações dos especialistas ou baixar o guia completo.

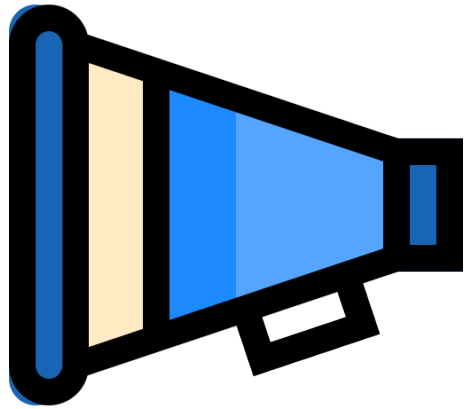
Na sequência, separamos algumas dicas e atividades com saltos que você pode realizar com seus alunos.



Motivação e diversão

Os alunos gostam de competição, de medir forças e de se comparar uns com os outros. Proporcionar atividades com essa interação social, sem diminuir a intenção pedagógica, é um fator motivacional interessante para despertar o interesse dos alunos pela prática do atletismo.

Para atingir este objetivo, divida a turma em times. O ideal é que os times sejam mistos, ou seja, compostos por meninos e meninas. Você pode optar por manter os menos times em todas as aulas ou por montar times diferentes em cada aula.



Durante as atividades, estimule e encoraje seus alunos. Lembre-se que a intenção primeira destas aulas é promover o gosto dos alunos pelos saltos. Com isto, você estará ajudando na formação da autoestima de cada um.

Atenção!

Ao assumir esta postura, você estará dando aos seus alunos a oportunidade de obter maior proveito do esporte, com consequências diretas para a saúde, a educação e a autossatisfação.

O trabalho com times, quando bem orientado, proporciona o aumento da cooperação entre os alunos, o desenvolvimento do respeito mútuo e do respeito às diferenças. Neste sentido, a importância da competição é naturalmente diminuída e o envolvimento ativo no jogo passa a ser o principal.

Com este trabalho, você estará desenvolvendo nos seus alunos mais uma das competências gerais previstas na BNCC: **empatia e cooperação**.

Brincando com saltos em distância

1 Salto em agachamento para frente

- Organize os alunos em times dispostos em duas ou três filas.
- O primeiro de cada fila faz um salto para frente. Marque com giz o local da aterrissagem.
- O segundo posiciona-se no local de aterrissagem do primeiro e faz outro salto para frente.
- Isto se repete até que todos os alunos tenham saltado.
- Vence o time que saltar mais longe.

Clique aqui para ver um vídeo com esta atividade.

2

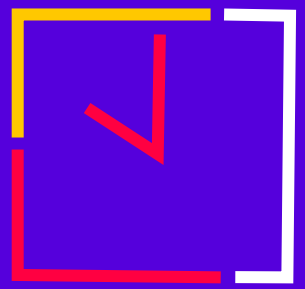
Salto em distância com corrida curta

- Delimite uma área de corrida, o ponto de salto e a área de aterrissagem. Você pode usar giz para desenhar estas áreas no chão.
- Separe a turma em times. Cada aluno terá três chances de saltar, se ele acertar a área de aterrissagem, em qualquer das três chances, ganha um ponto para o time. Todos devem saltar.
- O aluno corre ao longo da área de corrida; dá o impulso no ponto de salto e tenta cair dentro da área de aterrissagem.
- Vence o time com mais pontos.

3

Salto em distância com corrida curta

- Delimite uma área de corrida menor do que a anterior, o ponto de salto e a área de aterrissagem. Neste salto, a área de aterrissagem apresenta mais possibilidades, como mostrado na figura.
- Divida a turma em times. Cada aluno terá três chances de saltar. Entrará para a pontuação do time o valor do salto mais distante.
- O aluno corre ao longo da área de corrida; dá o impulso no ponto de salto e tenta cair dentro de um dos círculos da área de aterrissagem. O objetivo é saltar o mais longe possível.
- Vence o time com maior pontuação.



Relembrando

Durante as atividades é importante destacar para seus alunos a importância da brincadeira e da diversão.

Brincar faz parte da natureza do ser humano, sobretudo entre crianças e adolescentes.

Sabemos, também, que a aprendizagem pode acontecer através das brincadeiras.

O fator lúdico deve estar presente nas aulas de Educação Física, a partir de uma conduta mais leve e alegre, focando no prazer de fazer, de mexer o corpo e de conquistar melhores resultados, gradativamente.

Vale destacar que os alunos devem ser estimulados a se superar e não a superar os seus colegas.

Esta é uma boa oportunidade para trabalhar com sua turma outra competência geral da BNCC: **autoconhecimento e autocuidado**.

Brincando com saltos em altura

1

Salto com corda

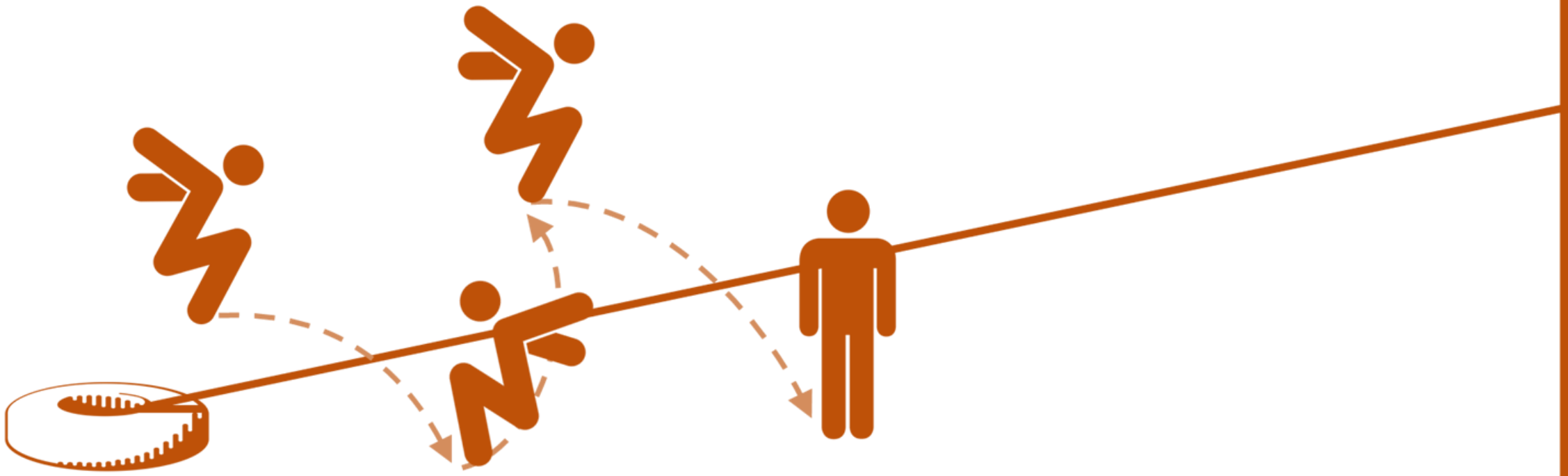
- Divida a turma em times.
- Cada aluno de cada time deve pular corda durante 15 segundos.
- Cada toque da corda no chão deve ser contado.
- Os alunos tem 2 chances. Para efeitos de pontuação é considerada a maior contagem.
- Ao final, soma-se os totais de todos os alunos.
- Vence o time com maior contagem.

Clique aqui para assistir a um vídeo com esta atividade.

2

Salto com corda inclinada

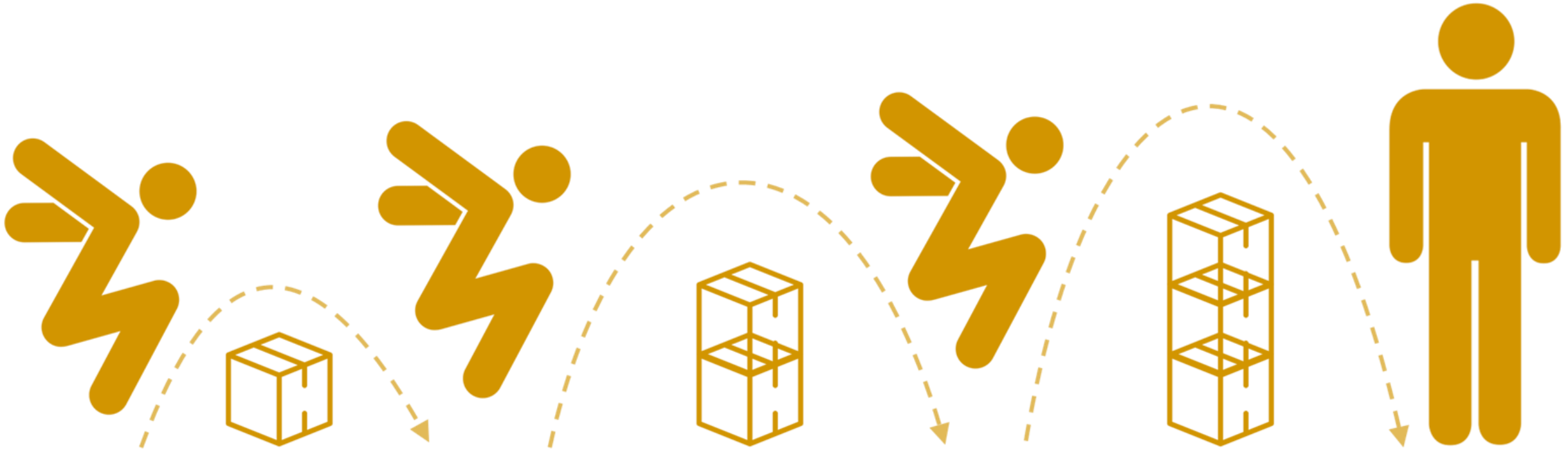
- Amarre uma corda em uma pilastra do pátio da escola. A outra ponta deve ser amarrada em um pneu de modo que a corda fique inclinada.
- Divida os alunos em times. Os alunos de cada time, um por vez, devem saltar por cima da corda, de um lado para o outro, começando pelo lado mais baixo.
- Marque e meça a altura máxima que cada aluno saltou. Vence o time que, somando-se as alturas, tiver o maior valor.

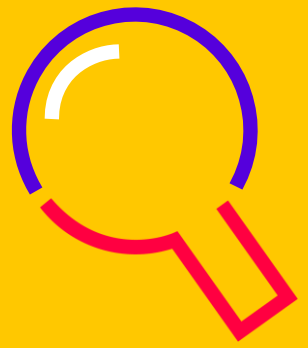


3

Salto sobre caixas

- Disponha pilhas de caixas ao longo da quadra, formando obstáculos, da seguinte forma: primeiro uma caixa; depois duas caixas; em seguida 3 caixas; e assim sucessivamente, até chegar a uma altura que seja desafiadora para os alunos da turma. As caixas devem estar a uma distância que permita o salto sem derrubar a pilha seguinte.
- Os alunos devem saltar até a altura que conseguirem.
- Este desafio não tem pontuação, o objetivo é se superar e saltar o mais alto possível.





Saiba mais

Você pode trabalhar estes saltos numa quadra poliesportiva, no pátio da escola ou num corredor.

Clique aqui e assista a um vídeo com uma experiência real de trabalho com saltos em distância e em altura realizada na EE Doutor Afiz Gebara, em SP, com alunos do 8º ano. O legal deste vídeo é que várias propostas foram elaboradas pelos próprios alunos, inclusive misturando as duas modalidades de saltos.

Permitir que os alunos criem novas atividades possibilita o desenvolvimento da competência geral **pensamento científico, crítico e criativo**, uma vez que os alunos precisarão formular as atividades e testá-las com seus colegas.

Conclusão

Os exercícios com saltos trazem diversos benefícios para quem os pratica: melhora do equilíbrio, mais força nos membros inferiores e maior resistência física, entre outros.

Além disso, você viu que, com estas aulas, é possível iniciar o trabalho com o esporte considerado o mais abrangente de todos: o atletismo.

Com destaque para o elemento lúdico, os alunos tem mais chances de desenvolver o gosto pelo atletismo, em especial pelos saltos, com grandes vantagens para sua saúde física e seu desenvolvimento intelectual.

Ficha catalográfica

Título: Salto em distância x Salto em altura: como praticar na escola

Assunto: Propostas de atividades lúdicas para trabalhar a noção de saltos em distância e em altura na escola.

Palavras-chave: salto em distância, salto em altura, escola, lúdico

Imagens: CBAT / Pixabay / VisualHunt / TheNoumProject / FlatIcon

Versão: Outubro/2019

Produção: Impulsiona / Instituto Península

impulsiona

educação esportiva

www.impulsiona.org.br

Compartilhe sua experiência com este conteúdo:

/impulsionaorg

@impulsionaorg