

SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 07

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA: ANA PAULA

II TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	28/07 a 08/08	Nº de aulas: 4
TURMA:	6º ANO	
OBJETO DE CONHECIMENTO	ATLETISMO – SALTOS E CORRIDAS	
HABILIDADES:	(EF06EF04IT) Conhecer a origem do esporte de marca atletismo, bem como diferenciar os tipos de corridas e saltos. (EF06EF05IT) Conhecer os fatos históricos dos desportistas praticantes do atletismo em Itamaraju-BA. (EF06EF06IT) Perceber a função, divisão e os principais ossos do sistema esquelético compreendendo as fraturas ósseas decorrentes no esporte de marca atletismo.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Compreender os princípios básicos das corridas, diferenciando suas modalidades. • Diferenciar as corridas de velocidade das corridas de resistência. • Participar de atividades práticas que simulem corridas e saltos. • Analisar a importância do trabalho em equipe e da comunicação entre os atletas durante a prática das corridas em equipe.	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	• TV • Bolas • Cones • Quadro • Pincel • Pilotos anatômicos • Apitos • Notebook	

ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: IGOR, NATANIELA, LUCAS E DALILA

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA:

AULA 01

1º momento: O professor dará início a aula com levantamento prévio.

- Quem já ouviu falar sobre os atletismos?
- Já assistiu alguma prova que envolva saltos e corridas?
- Conhece o nome de algum atleta que pratica essas modalidades?
- Já ouviu falar do atleta Usain Bolt?
- O que precisa para ser um bom corredor?

2º momento: Após o professor irá dar início ao conteúdo de Corridas.

USAIN BOLT BATENDO RECORDE MUNDIAL DOS 200 MTS RASOS 1:44

<https://www.youtube.com/watch?v=rk4Pxa8LE44>

Provas do atletismo 6:46

<https://www.youtube.com/watch?v=cPqP0haZwpl>

AULA 02

1º momento: Aula Prática: Corridas

Estação 1 – Corrida de Velocidade (10 metros)

- Marque uma pista com cones.
- Estudantes correm em duplas ou trios, medindo tempo com contagem oral.
- Estimule a melhora da técnica: postura, movimento de braços, impulso.

Estação 2 – Circuito com corrida e salto

- Monte um mini circuito com:
- Corrida de 10 metros
- Pular sobre bambolês
- Saltar cordas no chão
- Final com salto em altura (bastão baixo ou corda amarrada)

Obs: Trabalhar revezamento e cooperação entre os grupos.

Estação 3 – Corrida Rápida em Duplas (10 minutos)

- Forme duplas.
- Marque uma linha de largada e uma de chegada (10 a 15 metros).
- Cada dupla corre até a linha e volta.
- Quem correr mais vezes em 1 minuto vence.

Variante lúdica: Corrida com obstáculos (pular objetos ou traços no chão).

AULA 03

1º Momento:

Nesta aula o professor irá dar continuação do atletismo com conteúdo de saltos. Logo após aplicação da atividade em anexo.

Usar o conteúdo em anexo, após a explicação expositiva do conteúdo de saltos.

Resolução da atividade envolvendo saltos e corridas.

AULA 04

1º Momento: Aula Prática

Estação 1 - Saltos Horizontais

- Saltos em distância com os dois pés (tipo salto em distância adaptado).
- Use uma corda ou linha no chão como referência de partida.
- Medir a distância alcançada.
- Incentivar o salto com impulsão dos braços.

Estação 2 - Salto com os Dois Pés

- Alunos pulam com os dois pés juntos, a partir de uma linha no chão.
- Ver quem consegue saltar mais longe.
- Pode usar um pau de vassoura ou fita para marcar onde caíram.

Dica: Estimule o uso dos braços para dar impulso!

Estação 3 - Corrida e Salto combinadas.

- Montar um pequeno percurso:
- 5 metros correndo
- Parar e fazer um salto com os dois pés (salto em distância)
- Repetir 3 a 5 vezes por aluno.

- Pode ser feito em fila, estilo circuito.

1ª Atividade

1. Qual é o nome do atleta que possui o recorde brasileiro nos 100 metros rasos?
2. Em qual modalidade Maurren Maggi conquistou seu recorde?
3. Quantos metros Thiago Braz saltou com a vara?
4. Qual dessas modalidades exige maior velocidade?
☐ Salto com vara
☐ Salto em distância
☐ Corrida de 100 metros
5. Imagine que você correu 100 metros em 13 segundos.
Você foi mais rápido ou mais devagar que Paulo André?
Explique:
6. Observe os valores dos saltos. Qual deles foi o maior em metros?
7. Os recordes são marcas alcançadas com muito treino e dedicação.
O que você acha importante para um atleta bater um recorde?

2ª Atividade

1. A corrida é uma atividade que faz parte de qual esporte?
☐ Futebol
☐ Atletismo
☐ Basquete
☐ Natação
2. Qual desses benefícios é trazido pela corrida?
☐ Fortalece os músculos
☐ Deixa a pessoa com sono
☐ Não faz bem para o corpo
☐ Atrapalha os estudos
3. Quem é o atleta brasileiro recordista nos 100 metros?
☐ Thiago Braz
☐ Maurren Maggi
☐ Paulo André

() Neymar

4. Você já participou de alguma corrida (na escola, na rua, em jogos)? Como foi?

5. O que é importante para correr bem e com segurança?

Esporte de Marca no Atletismo

História • Corridas • Saltos

O atletismo é uma das mais antigas manifestações esportivas da humanidade e representa, até os dias atuais, a base de muitas outras modalidades. As ações naturais como correr, saltar e lançar estão presentes em sua estrutura, tornando-o uma das práticas mais acessíveis e universais do esporte.



HISTÓRIA DO ATLETISMO

O atletismo tem suas raízes nas competições realizadas na Grécia Antiga, especialmente nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, que ocorreram a partir de 776 a.C. Uma das provas mais conhecidas daquela época era o "stadion", uma corrida de aproximadamente 192 metros. Os atletas competiam nus e representavam suas cidades-estado, buscando glória e reconhecimento.

Com o declínio do Império Romano, os Jogos Olímpicos foram abolidos em 394 d.C., sendo retomados somente no século XIX, com a **fundação dos Jogos Olímpicos Modernos em 1896**, por Pierre de Coubertin. Desde então, o atletismo passou a fazer parte do programa oficial das Olimpíadas e foi se consolidando como esporte de alto rendimento e base da educação física escolar.

Hoje, o atletismo é regulamentado internacionalmente pela **World Athletics (antiga IAAF)** e, no Brasil, pela **Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt)**.



♂ CORRIDAS

As provas de corrida fazem parte das **provas de pista** e são classificadas em diversas categorias:

♦ Corridas rasas (velocidade)

- **100 m, 200 m e 400 m:** provas onde a explosão muscular e a técnica de saída nos blocos são essenciais.
- São provas muito populares, especialmente os 100 metros rasos, onde se consagra o "homem/mulher mais rápido(a) do mundo".

♦ Meio-fundo

- **800 m e 1.500 m:** exigem resistência e estratégia. A variação de ritmo durante a prova é uma das chaves para o sucesso.

♦ Fundo

- **5.000 m, 10.000 m e maratona (42,195 km):** provas de longa duração, com foco em resistência aeróbica, controle de energia e inteligência tática.

♦ Revezamentos

- **4x100 m e 4x400 m:** provas em equipe, com passagens de bastão cronometradas e em alta velocidade. A troca correta do bastão é essencial para o sucesso da equipe.

- ♦ Corridas com barreiras
 - **110 m com barreiras (masc.) / 100 m com barreiras (fem.) / 400 m com barreiras:** exigem técnica refinada na transposição dos obstáculos.
- ♦ Corrida com obstáculos (3.000 m com obstáculos)
 - Inclui barreiras e um fosso com água. Exige resistência e habilidades técnicas específicas.

SALTOS

As provas de salto fazem parte das **provas de campo** e visam atingir a **maior altura ou distância possível**. São classificadas em dois grupos:

- ♦ Saltos horizontais
 - **Salto em distância:** o atleta corre em uma pista de aproximação e realiza um salto para a areia. Vence quem alcançar a maior distância desde a tábua de impulsão até o ponto mais próximo de contato com a areia.
 - **Salto triplo:** sequência de três impulsões – uma com a mesma perna (hop), uma com a outra perna (step) e o salto final (jump).
- ♦ Saltos verticais
 - **Salto em altura:** o atleta corre em curva e realiza um salto sobre uma barra, usando a técnica do "Fosbury Flop" (salto de costas).
 - **Salto com vara:** o atleta utiliza uma vara flexível de fibra de vidro para se projetar sobre uma barra em altura. É uma das provas mais técnicas do atletismo.

ESPORTE DE MARCA: DEFINIÇÃO E AVALIAÇÃO

As corridas e os saltos são considerados **esportes de marca** porque o resultado depende de um **número mensurável e objetivo**:

- Nas corridas: **tempo cronometrado**;
- Nos saltos: **distância ou altura** alcançada.

O vencedor é determinado com base no **melhor desempenho numérico**, e não por confronto direto, como em esportes de oposição (ex.: futebol, judô). Essa objetividade favorece a avaliação clara do progresso do atleta.

CONTRIBUIÇÕES PEDAGÓGICAS

Nas escolas, trabalhar corridas e saltos desenvolve diversas habilidades motoras fundamentais:

- Coordenação, equilíbrio, agilidade e velocidade;
- Noções de tempo e espaço;
- Espírito de superação pessoal;
- Compreensão de regras e valorização do esforço individual.

As provas podem ser adaptadas com materiais alternativos e percursos menores, incentivando a participação de todos os alunos.

ALGUNS RECORDES INTERNACIONAIS

Corridas

- **100 m masculino:** 9,58 s – Usain Bolt (Jamaica, 2009)
- **100 m feminino:** 10,49 s – Florence Griffith-Joyner (EUA, 1988)
- **Maratona masculina:** 2h00min35s – Kelvin Kiptum (Quênia, 2023)
- **Maratona feminina:** 2h11min53s – Tigst Assefa (Etiópia, 2023)

Saltos

- **Salto em distância masculino:** 8,95 m – Mike Powell (EUA, 1991)
- **Salto em altura masculino:** 2,45 m – Javier Sotomayor (Cuba, 1993)
- **Salto com vara masculino:** 6,24 m – Armand Duplantis (Suécia, 2024)
- **Salto com vara feminino:** 5,01 m – Yelena Isinbayeva (Rússia, 2005)

RECORDES BRASILEIROS (alguns exemplos)

- **100 m masculino:** Paulo André – 10,02 s
- **Salto em distância feminino:** Maurren Maggi – 7,26 m
- **Salto com vara masculino:** Thiago Braz – 6,03 m

REFERÊNCIAS

- BRACHT, V. *Educação Física Escolar: implicações para a prática pedagógica*. Campinas: Papirus, 2003.
- FERREIRA, L. A. R. *Didática da Educação Física*. São Paulo: Cortez, 2018.
- WORLD ATHLETICS. *Records & Rankings*. Disponível em: <https://www.worldathletics.org/>
CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <https://www.cbat.org.br>

