

EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO

**ESPORTES DE MARCA:
SALTO EM DISTÂNCIA**

Senhores pais e queridos alunos:

**Nas aulas de Educação Física são trabalhados
vários temas sobre a Cultura Corporal de Movimento.**

**Entre esses temas a Educação Física trabalha o
que chamamos de Esportes de Marca que são aqueles
esportes que medimos o tempo, a distância ou o peso.**

**Nesta aula vamos estudar e praticar um pouco do
salto em distância.**



SALTO EM DISTÂNCIA

O Salto em distância é uma modalidade olímpica do atletismo, em que os atletas combinam velocidade, força e agilidade para saltarem o mais longe possível a partir de um ponto pré-determinado.



O salto deve ser dado após uma corrida numa raia marcada no chão, com o atleta saltando o mais longe possível dentro de uma caixa de areia.



A distância é então medida do limite da tábua até a primeira marca na areia feita pelo corpo do atleta.

HISTÓRIA DO SALTO

Quando começou a ser disputado, na Grécia Antiga, o salto em distância era diferente e precisava de mais implementos.

Os atletas faziam uma corrida mais curta, que o padrão atual, e carregavam pequenos pesos em cada mão, ou halteres, pesando entre 1 e 4,5 quilos.

Eles eram balançados e acredita-se que, dessa forma, aumentavam a impulsão e mudavam o eixo de gravidade, ampliando a distância alcançada.

VOCÊ SABIA!!!!

João Carlos de Oliveira, o João do Pulo, foi o protagonista das duas medalhas de ouro do Brasil no salto em distância masculino dos Jogos Pan-Americanos. Ele foi bicampeão com as conquistas na Cidade do México 1975 e em San Juan 1979. Nas duas edições, ele também venceu o salto triplo masculino, modalidade em que ganhou duas medalhas de bronze em Montreal 1976 e em Moscou 1980.

Em 22 de dezembro de 1981, o atleta teve a sua carreira interrompida por conta de um acidente automobilístico na Via Anhanguera, que liga Campinas a São Paulo. Após quase um ano internado na UTI, João do Pulo teve a sua perna direita amputada, se despedindo assim do atletismo.



REGRAS:

A prova tem uma forma de disputa muito simples.

Cada atleta tem direito a três tentativas para atingir sua melhor marca.

Uma tentativa é considerada válida quando o competidor inicia o movimento do salto dando o último passo antes da linha que limita a área de corrida.

Caso o atleta dê seu último toque no solo antes do salto, após a linha-limite, esse salto será invalidado.

Outras causas de invalidação de um salto: caso o atleta toque, com qualquer parte do corpo, a área posterior à linha de medição localizada na barra de impulsão; toque o lado da tábua de impulsão; toque o solo fora da caixa de areia no momento em que cair; caminhe pela caixa de areia após o salto; dê um salto mortal.

FASES DO SALTO



Corrida: O atleta acelera pela pista, alcançando a máxima velocidade antes da região de salto.

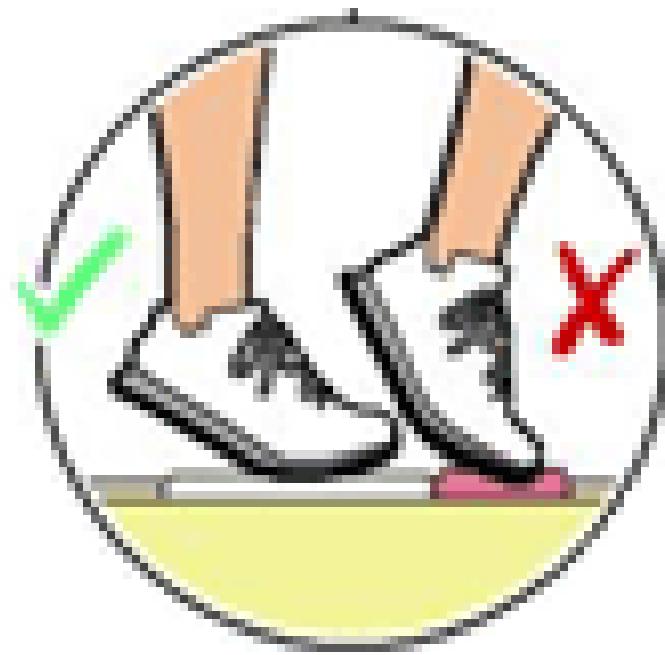
Salto: O atleta se impulsiona com um pé, com os braços para cima para alcançar altura.

Voo: Corpo estendido para manter equilíbrio e preparar a aterrissagem.

Aterrissagem: Pernas e braços à frente para alcançar a máxima distância possível.

SALTO INVÁLIDO

Quando o pé deixa uma marca na região à frente da permitida na pista de salto.



VAMOS PRATICAR!!!!

Objetivo: aprender os movimentos básicos do salto em distância.

Material: duas cordas de 2 metros

Procedimento: encontre um local plano em sua casa ou no quintal .

Posicione as duas cordas retas no chão e paralelas.

O objetivo da atividade é vivenciar os movimentos do salto em distância, por isso comece com uma distância pequena de aproximadamente meio metro entre as duas cordas.

Agora salte as cordas sem pisar nelas.

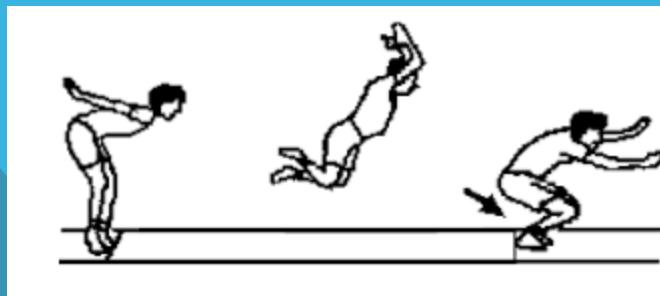
Vá aumentando a distância entre as cordas e lembre-se de unir os pés para aterrissar.

Caia com os pés no chão.

Faça quantas vezes sentir confortável.

Lembre-se que o salto é feito em uma caixa de areia, o que auxilia a amortecer o impacto.

Nosso objetivo aqui é experimentar a movimentação do salto e não alcançar nosso potencial máximo.



DIVIRTA-SE



SE POSSÍVEL, FAÇA VÍDEOS DAS SUAS TENTATIVAS E
VEJA ONDE VOCÊ PODE MELHORAR!



A professora Juliana Patricia Ribeiro Cimaschi, trabalha na EMEF Walter Thaumaturgo .

**Ela preparou este material conforme a habilidade:
(HCEFo6EFo6AT) Praticar um ou mais esportes de marca oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.**