

**Tema | Estação: Caixa de salto em comprimento**

**Local:** Freguesia: Lourinhã  
Av de Angola EB 2,3 dr, João das Regras

**Ciências envolvidas:** História, Educação Física

**Autores:** Eco-Escolas João das Regras

**Sabia que ...*****Enquadramento histórico e curiosidades***

Sabias que este salto era considerado uma das mais difíceis provas da Antiguidade? Na Grécia Antiga durante as provas de salto eram executadas músicas e o sofista (pensador) ateniense Philostratus escreveu que às vezes eram tocadas flautas para dar o ritmo necessário aos complexos movimentos feitos pelos atletas, que tinham pesos nas mãos durante o salto. Philostratus escreveu: "As regras consideravam o salto a mais difícil prova do torneio e era permitido ao atleta tirar proveito do ritmo da marcação feita com as flautas, e do seu peso pelo uso dos halteres." O salto em distância é o único evento de salto conhecido do pentatlo (prova de cinco modalidades desportivas), disputado na Grécia Antiga. Depois de investigações de marcas sobreviventes do evento na Antiguidade, acredita-se que, ao contrário dos atuais saltos, aos atletas era permitido apenas uma curta corrida antes de saltarem ao mesmo tempo que tinham de carregar um pequeno peso em cada mão, chamados halteres, pesando entre 1 e 4,5 kg. Estes pesos eram balançados para frente no momento de saltar e empurrados para trás no meio do salto como uma maneira de aumentar a impulsão, mas os atletas precisam mantê-los nas mãos durante todo o salto. Balançando-os para cima e para baixo ao fim do salto, o centro de gravidade do atleta era mudado e permitia que as pernas fossem mais esticadas, aumentando a distância saltada. Não havia uma caixa de areia. O mais notável atleta da Antiguidade neste evento dos antigos Jogos Olímpicos foi Chionis de Esparta, que nas Olimpíadas de 656 a.C. realizou um salto de 7,05 metros. Sabe-se também que os Celtas 2000 anos AC, tinham também provas de salto. Portugal também conta com grandes campeões nesta modalidade de Salto em Comprimento e Triplo Salto como Nelson Évora e Naíde Gomes. E tu? Quanto saltas?

## Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

### Etapa Sinta a Natureza

Em silêncio...

### Etapa Viva a Natureza

Vivências /experiências

### Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

#### Diálogos e Desafios

#### DESAFIOS

- 1- Salta e desafia os teus colegas a saltar e regista o comprimento com uma fita de costura, por exemplo.
- 2- A pista de corrida para a caixa de salto possui 50 m de comprimento e 80 cm de largura. Qual a área total das 5 pistas?

**Para saber mais**

**Hiperligações:**

**Informação para formadores**

**Ligações com:**

**Articulação com os grandes domínios da ciência / educação para a cidadania**

**Articulação interdisciplinar**

**História, Educação Física**

**Objetivos**

Identificar tradições pertencentes ao enquadramento histórico, geográfico e social da região.

**Reconhecer a evolução histórica do desporto.**

**Materiais**

Caderno de campo, telemóvel, caneta, fita métrica

**Tema | Estação:** *ex1: carvalho e sobreiro | ex2: granito | ex3: moinho | ex4: aqueduto*

**Local:** Monsanto

**Ciências envolvidas:**

**Autores:**

### Sabia que ...

A Floresta original de Monsanto terá começado a ser destruída, no momento em que a cidade de Lisboa iniciou o seu desenvolvimento. A primeira referência à ideia de (re)arborizar a Serra de Monsanto surgiu em 1868; reflorestação realizou-se durante a década de 30 do século XX. A vegetação pode originar diferentes solos e contribui para a sua formação de forma significativa. A rocha mãe representa o tempo zero da diferenciação de um solo. Monsanto apresenta vestígios de várias atividades humanas desde a pré-história aos nossos dias com várias evidências nas estruturas existentes ... outros aspetos a evidenciar dependendo do tema da “estação”

*... outros aspetos a evidenciar dependendo do tema da “estação”*

### Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

Observe uma porção de solo à sua volta. Registe: Cor; Horizontes; Presença de seres vivos ... Observe a árvore de grande porte mais perto de si. Registe: Altura (aprox.); Forma da folha; Textura da folha; Recorte do limbo (área espalmada da folha); Nervuras (vasos) ... outros atividades de análise/recolha de informação/ experiências dependendo do tema da “estação”

*... outros atividades de análise/recolha de informação/ experiências dependendo do tema da “estação”*

#### Etapa Viva a Natureza

Coloque a venda nos olhos e deixe-se levar pelos sentidos sem sair do local onde está. Ouvia algum som/ruído de animais? Detetou algum cheiro especial? Registe: Características do som; Se possível o nome comum da espécie; Características do cheiro

*... outros atividades de exploração dependendo do tema da “estação”*

- Encontrou diferenças no coberto vegetal ao longo do percurso?
- Ao longo do percurso encontraram-se espécies autóctones, exóticas e invasoras. Procure encontrar alguns exemplos em termos de fauna e flora. Das exóticas que encontrou há invasoras? Qual o problema que podem causar ao equilíbrio do ecossistema? O solo e a floresta influenciam-se reciprocamente. Qual a origem do solo? Qual o papel do solo na criação desta floresta; qual o papel da floresta no suporte e proteção do solo

*... outras questões/conclusões/conhecimentos dependendo do tema da estação*

### Para saber mais

*... links e bibliografia, outras sugestões...*

### Informação para formadores

#### Ligações com:

*Articulação com os grandes domínios da ciência / educação para a cidadania  
Articulação interdisciplinar/ objetivos / etc (o que acharem relevante)*

### Objetivos

*Descrição dos objetivos a atingir no conjunto das atividades propostas nesta “estação”*

### Materiais

*Necessários para as atividades a desenvolver nesta “estação”*