

Sara Quenzer Matthiesen

# ATLETISMO NA ESCOLA

'Qual é o espaço físico que tenho disponível para ensinar o atletismo?'; 'Quais são os recursos materiais que disponho para ensiná-lo?'; 'Como posso criar novos materiais?'; 'Quem são os alunos que atenderei?'; 'O que e como poderei ensinar o atletismo nesse espaço, com esses materiais e para esses alunos?'. Essas são perguntas comuns que refletem preocupações corriqueiras de professores de Educação Física interessados no ensino do atletismo. Este livro discute tais perguntas, ao mesmo tempo em que sugere ações que possam contribuir para que esse ensino se efetive. Com base em aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais, procurou-se fundamentar ações, delinear princípios e sugerir atividades capazes de nortear a prática pedagógica deste profissional. Nessa perspectiva, o ensino do atletismo deverá pautar-se em três questões básicas: 'O que se deve *saber* do atletismo?' - dimensão conceitual; 'O que se deve *saber fazer* do atletismo?' - dimensão procedimental e 'Como o atletismo me ajuda a *ser*?' - dimensão atitudinal. Percorrendo diferentes provas do atletismo e referindo-se, portanto, à sua história, aos seus atletas, às suas regras, aos seus movimentos técnicos, entre outras particularidades, procurou-se sugerir atividades e planos de aula que auxiliem o professor a ensiná-lo com base nas dimensões dos conteúdos. Com dicas importantes, o leitor se surpreenderá com as possibilidades existentes e que poderão ser ampliadas a partir da própria experiência e condições de trabalho, contribuindo para que o ensino do atletismo para crianças e jovens se torne uma realidade.





# **ATLETISMO** NA ESCOLA

Sara Quenzer Matthiesen

ATLETISMO NA ESCOLA

---

ATLETISMO NA ESCOLA

---



## REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Dilma Vana Rousseff

**Presidente**

Michel Miguel Elias Temer Lulia

**Vice-Presidente**

### MINISTÉRIO DO ESPORTE

José Aldo Rebelo Figueiredo

**Ministro**

Ricardo Garcia Cappelli

**Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Andrea Nascimento Ewerton

**Departamento de Desenvolvimento e Acompanhamento de Políticas e Programas Intersetoriais de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Claudia Bernardo

**Coordenação-Geral de Esporte Educacional**

Amauri Aparecido Bassoli de Oliveira

**Coordenação de Desenvolvimento e Acompanhamento Pedagógico**



### EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

**Reitor:** Prof. Dr. Júlio Santiago Prates Filho. **Vice-Reitora:** Profa. Dra. Neusa Altoé. **Diretor da**

**Eduem:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini. **Editores-Chefe da Eduem:** Profa. Dra. Terezinha Oliveira

#### CONSELHO EDITORIAL

**Presidente:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini.

**Editores Científicos:** Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Anaete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze da Costa, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Profa. Dra. Elaine Rodrigues, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Prof. Me. Marcelo Soncini Rodrigues, Prof. Dr. Márcio Roberto do Prado, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Profa. Dra. Rozilda das Neves Alves, Prof. Dr. Sezinando Luis Menezes, Profa. Dra. Terezinha Oliveira, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis.

#### EQUIPE TÉCNICA

**Projeto Gráfico e Design:** Marcos Kazuyoshi Sassaka. **Fluxo Editorial:** Círcia Conceição de Maria, Edneire Francison Jacob, Mônica Tanamati Hundzinski, Vania Cristina Scomparin. **Artes Gráficas:** Luciano Wiliam da Silva, Marcos Roberto Andreussi. **Marketing:** Marcos Cipriano da Silva. **Comercialização:** Norberto Pereira da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

**Sara Quenzer Matthiesen**

**A·T·L·E·T·I·S·M·O N·A E·S·C·O·L·A**

**Prefácio**

Ricardo Garcia Cappelli



Copyright © 2014 para a Sara Quenzer Matthiesen

**Todos os direitos reservados.** Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, da autora.

**Todos os direitos reservados desta edição 2014 para Eduem.**

**Revisão textual e gramatical:** Maria Dolores Machado

**Normalização textual e de referência:** Carmen Torresan

**Projeto gráfico/diagramação:** Marcos Kazuyoshi Sassaka

**Capa – criação/arte final:** Luciano Wilian da Silva

**Ficha catalográfica:** Cicilia Conceição de Maria (CRB 9-1066)

**Fonte:** Dutch766 BT

**Tiragem – versão impressa:** 5.000 exemplares

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**  
**(Eduem – UEM, Maringá – PR., Brasil)**

---

M443a Matthiesen, Sara Quenzer  
Atletismo na escola / Sara Quenzer Matthiesen; Ricardo Garcia Cappelli, prefácio.  
– Maringá : Eduem, 2014.  
161 p.

Este estudo faz parte do Programa segundo tempo do Ministério do Esporte - ME e SNEELIS  
ISBN 978-85-7628-546-5

1. Atletismo na escola. 2. Espaço físico - Atletismo. I. Cappelli, Ricardo Garcia. I. Título.

CDD 21.ed. 796.07

---



**Eduem – Editora da Universidade Estadual de Maringá**  
Av. Colombo, 5790 – Bloco 40 – Campus Universitário  
87020-900 – Maringá-Paraná – Fone: (0xx44) 3011-4103 – Fax: (0xx44) 3011-1392  
www.eduem.uem.br – eduem@uem.br



# SUMÁRIO

PREFÁCIO .....	9
APRESENTAÇÃO .....	11
INTRODUÇÃO .....	13
<b>1 O ATLETISMO .....</b>	<b>17</b>
1.1 O QUE DEVO ENSINAR DO ATLETISMO?.....	18
1.2 QUAIS SÃO AS PROVAS DISPUTADAS EM CADA UMA DAS CATEGORIAS DAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO?.....	18
1.3 EM QUE LOCAL OCORREM ESSAS PROVAS?.....	20
1.4 QUAIS SÃO OS IMPLEMENTOS UTILIZADOS NESSAS PROVAS? .....	21
<b>2 AS DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS E O ATLETISMO .....</b>	<b>23</b>
2.1 DIMENSÃO CONCEITUAL .....	26
2.1.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão conceitual a partir do atletismo .....	27
2.2 DIMENSÃO PROCEDIMENTAL .....	28
2.2.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão procedimental a partir do atletismo.....	29
2.3 DIMENSÃO ATITUDINAL .....	29

2.3.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão atitudinal a partir do atletismo .....	31
2.4 INTEGRANDO AS DIMENSÕES DE CONTEÚDOS – EXEMPLOS.....	32
<b>3 ESPAÇO FÍSICO, MATERIAIS E IMPLEMENTOS DO ATLETISMO: DOS OFICIAIS AOS ALTERNATIVOS E ADAPTADOS.....</b>	<b>37</b>
3.1 ESPAÇO FÍSICO.....	37
3.2 MATERIAIS E IMPLEMENTOS.....	38
3.3 SOBRE O KIT 'ATLETISMO NA ESCOLA'.....	39
3.4 MATERIAIS ALTERNATIVOS OU ADAPTADOS AO ENSINO DO ATLETISMO.....	40
<b>4 ESTRATÉGIAS PARA O CONHECIMENTO DO ATLETISMO .....</b>	<b>45</b>
4.1 UM POUCO DA HISTÓRIA DO ATLETISMO NAS AULAS .....	45
4.2 AS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO COMO ALIADAS PARA O ENSINO DO ATLETISMO.....	50
4.3 OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O CONHECIMENTO DO ATLETISMO .....	53
4.3.1 A competição em si.....	54
<b>5 FUNDAMENTOS DO ATLETISMO: TEORIA E PRÁTICA .....</b>	<b>57</b>
5.1 MARCHA ATLÉTICA.....	57
5.2 CORRIDAS RASAS.....	65
5.3 CORRIDAS COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS .....	77
5.4 REVEZAMENTOS.....	86
5.5 SALTO EM DISTÂNCIA.....	96
5.6 SALTO TRIPLO .....	105
5.7 SALTO EM ALTURA.....	113
5.8 SALTO COM VARA .....	121
5.9 ARREMESSO DO PESO.....	129



SUMÁRIO

5.10 LANÇAMENTO DO DARDO .....	137
5.11 LANÇAMENTO DO DISCO.....	145
5.12 LANÇAMENTO DO MARTELO .....	153
5.13 PROVAS COMBINADAS.....	160
REFERÊNCIAS .....	169





## PREFÁCIO

O Atletismo é uma modalidade esportiva que, historicamente, se colocou e foi considerada como sendo a base de todas as demais, ou seja, por meio de suas exigências e trabalhos motores e físicos, possibilita que seus praticantes adquiram vivências que os preparam para os desafios cotidianos e também para as vivências junto às demais modalidades e manifestações da cultura corporal de forma geral.

A atenção dada ao Atletismo e à forma como está apresentado nesta obra não descaracteriza a ideia do Esporte Educacional defendida pela Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS e nem tampouco exacerba a atenção ao viés da *performance*. Os trabalhos indicados e a estrutura organizada nesta obra fortalecem e ampliam a proposta inclusiva, participativa e formativa que pretendemos com o Esporte Educacional.

O Programa Segundo Tempo acontece nas mais variadas localidades e instalações, assim com aporte de implementos dos mais diversificados. O Atletismo é uma modalidade que pode, pelas suas características, independentemente destes aparatos, ser estimulado e contribuir substancialmente com o projeto inclusivo e formativo almejado pelo Ministério do Esporte – ME e SNELIS. Afinal, tem sido este o trabalho ao longo dos anos, ou seja, o de disponibilizar elementos, vivências e conhecimentos que potencializem o processo formativo e emancipatório de nossas crianças, adolescentes e jovens. Neste quesito, o Atletismo e suas possibilidades se encaixam perfeitamente e podem contribuir com esse processo.

A contínua ampliação do Programa Segundo Tempo em termos de localidades e beneficiados, ampliou-se consideravelmente com as novas ações intersetoriais adotadas pelos Ministérios do Esporte e da Educação. A partir de 2010, houve um incremento considerável no número de beneficiados do Esporte Educacional por esta ação. A junção dos Programas Mais Educação e Segundo Tempo, ampliaram o quantitativo de espaços de intervenção do Esporte Educacional, da mesma forma que o número de beneficiados. Dessa forma, o ME por intermédio da SNELIS tem buscado subsidiar os profissionais envolvidos com materiais pedagógicos que qualifiquem as atividades que são oferecidas nesses espaços. A equipe de profissionais de Educação Física que apoia e contribui com o Ministério do Esporte não tem poupado esforços para essa produção de materiais. Esta obra é mais uma demonstração deste empenho e dedicação.

Por fim, esperamos que esta obra possa servir como inspiração de novos e qualificados trabalhos com o Atletismo junto às nossas crianças, adolescentes e jovens.

Ricardo Garcia Cappelli

Secretario Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS



## APRESENTAÇÃO

Como parte das ações promovidas pela Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social do Ministério do Esporte (SNELIS/ME) no que se refere à produção de material pedagógico que possa subsidiar Coordenadores e Monitores atuantes em seus Programas, este texto procurará fornecer ideias, referências e orientações didáticas, contribuindo para que você atue com segurança no ensino do atletismo.

Seguindo a mesma linha de materiais didáticos produzidos anteriormente, procurar-se-á disponibilizar informações e possibilidades de ações que contribuam para que você ensine o atletismo com base nos aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais que devem nortear sua prática pedagógica nos diferentes núcleos, tendo em vista as finalidades propostas pelos Programas. Assim, serão três as questões norteadoras: ‘O que se deve ‘saber’ do atletismo?’ - dimensão conceitual; ‘O que se deve ‘saber fazer’ do atletismo?’ - dimensão procedimental e ‘Como o atletismo me ajuda a ‘ser?’ - dimensão atitudinal.

Mas lembre-se que oportunizar o acesso a esse conhecimento, nessa perspectiva, a todos os alunos das Escolas Públicas da Educação Básica, requererá um empenho coletivo. Assim, contamos com você para que possamos oferecer aos alunos conteúdos e vivências de qualidade, que repercutam positivamente em suas vidas no presente e no futuro.

Em linhas gerais, a proposta é que o trabalho com o atletismo seja desenvolvido amplamente nas escolas públicas brasileiras, colaborando efetivamente para que essa modalidade esportiva seja conhecida, praticada e difundida entre todos os alunos.

Sabemos que as dificuldades são muitas, quer seja pela falta de iniciativas, de espaço físico, de material específico, de preparação do professor ou de materiais didáticos que subsidiem sua ação no ensino do atletismo. Contudo, somando-se esforços e com seu trabalho logo se verá como o conhecimento sobre o atletismo e a sua prática poderá, efetivamente, contribuir para o fortalecimento de hábitos e valores que reforcem a formação para o exercício da cidadania pelos alunos.

Que a partir das ideias aqui registradas e das experiências efetivadas a partir dessas orientações, sejam muitas as que possam vir a ser compartilhadas por cada um de vocês, em prol da formação dos futuros cidadãos brasileiros.



# INTRODUÇÃO

Há muito a se conhecer e a se ensinar sobre o atletismo, afinal, essa é uma modalidade esportiva disputada pelos homens desde os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga e, pelas mulheres, desde os Jogos Olímpicos Modernos<sup>1</sup>, realizados em Amsterdã, em 1928. Entretanto, os brasileiros passaram a disputá-lo em 1924 e as brasileiras em 1948, nos Jogos Olímpicos de Paris e Londres, respectivamente.

Até 2013 foram quatro os recordistas mundiais brasileiros em provas do atletismo: Adhemar Ferreira da Silva, Nelson Prudêncio, João Carlos de Oliveira (João 'do Pulo') e Ronaldo da Costa, num total de oito recordes mundiais, hoje já superados.

Mas isso não é tudo. Os brasileiros também conquistaram medalhas olímpicas em provas do atletismo masculinas e femininas. Foram 14 medalhas no total, sendo quatro de ouro, três de prata e sete de bronze, além da Medalha Barão Pierre de Coubertin, concedida ao maratonista Vanderlei Cordeiro de Lima, em virtude do episódio ocorrido nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004, quando foi intercedido por um espectador quando liderava a corrida, concluindo-a na terceira colocação.

No feminino, apenas uma atleta conquistou, até o momento (2013), uma medalha olímpica. Foi Maurren Higa Maggi, na prova do salto em distância, nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008. As demais medalhas olímpicas foram conquistadas por atletas brasileiros em

---

<sup>1</sup> Informações sobre o atletismo em Jogos Paralímpicos poderão ser acessadas em: < <http://www.paralympic.org> > e < <http://www.cpb.org.br/modalidades/atletismo> >, dado que o Paratletismo, embora mencionado em algumas partes, não é objeto de aprofundamento neste texto.

provas masculinas, sendo seis no salto triplo, duas nos 800 m, uma nos 200 m, duas no revezamento 4x100 m, uma no salto em altura e uma na maratona.

Esse breve histórico reforça o fato do atletismo ser considerado uma modalidade esportiva tradicional na Educação Física, ainda que não seja praticado por crianças e jovens tanto quanto deveria. O mais recorrente é se atribuir esse fato às dificuldades de espaço físico e de acesso ao material específico ou ao desinteresse por parte de alunos e de professores. (MATTHIESEN, 2007a).

Entretanto, quando se ensina o atletismo, logo se vê as facilidades de fazê-lo em qualquer local ou de ensiná-lo a qualquer pessoa, com materiais e implementos que podem ser, inclusive, adaptados, uma vez que essa é uma modalidade esportiva que favorece essas adequações. Se os materiais e implementos podem ser facilmente adaptados, se o espaço físico não necessariamente precisa ser o oficial e se suas provas propiciam grande motivação quando executadas, o que fica faltando então? Talvez disposição, planejamento e organização para a realização desse trabalho, que deve partir daquilo que se tem de imediato, quer seja em relação ao espaço físico ou ao acesso ao material e implementos específicos.

Então, antes de iniciar esse trabalho, pergunte-se:

1. Qual é o espaço físico que tenho disponível para ensinar o atletismo? Como posso adaptá-lo de modo a atender as necessidades dessa modalidade esportiva?
2. Quais são os recursos materiais que disponho para ensinar o atletismo? Como posso criar novos materiais?
3. Quem são os alunos que atenderei? Como poderei integrar todos eles nas atividades? O que eles conhecem do atletismo?

Por fim, com base no espaço, nos materiais/implementos e nas características dos alunos, pergunte-se:

4. 'O que' e 'como' poderei ensinar o atletismo nesse espaço, com esses materiais e para esses alunos?

Você se surpreenderá com as suas respostas e, com o auxílio desse texto, você aprofundará essa reflexão, já que cada um desses pontos será discutido, registrando-se algumas possibilidades que o levarão a visualizar o quanto é possível fazer para que o ensino do atletismo se torne uma realidade em seu local de trabalho. Desde já, lembre-se que:



- a) se seu objetivo é que seu aluno conheça o atletismo, ensine todas as suas provas, fazendo, quando se fizer necessário, adaptações nos materiais, nas regras oficiais e na prova em si. Os materiais adaptados ou alternativos vão lhe ajudar nisso, você verá!
- b) embora individual, o atletismo oferece inúmeras possibilidades de trabalhos em grupo. Aposte nessa ideia e integre seus alunos, sem restrição!
- c) parta daquilo que seus alunos já conhecem do atletismo, mesmo que eles só tenham ouvido falar e nunca o tenham praticado. Ao iniciar suas atividades com o atletismo, faça esse levantamento logo no início!
- d) toda e qualquer experiência do aluno é extremamente importante. Valorize cada uma delas e propicie outras experiências, iniciando por aquelas que sejam mais simples!
- e) valorize sempre cada execução, cada resultado e cada conquista de seus alunos. Os últimos colocados devem ser incentivados tanto quanto os primeiros!
- f) é fundamental explorar as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal, de forma que o conhecimento em torno dessa modalidade esportiva seja ainda mais amplo.



# 1

## O ATLETISMO

Após refletir sobre as questões anteriores, é hora de você se aprofundar em alguns conceitos e de pensar sobre ‘o que’, de fato, faz parte do atletismo, para que possa definir ‘o que’ e ‘como’ ensinar. Saber o que integra essa modalidade esportiva é fundamental para se propor um ensino de qualidade!

E ‘o que faz’ ou ‘não faz’ parte do atletismo?

Consultando o site: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>, da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), responsável pelo gerenciamento do atletismo no Brasil, você se certificará da definição de atletismo (Quadro 1) dada pela Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), responsável pelo gerenciamento internacional da modalidade.

### Quadro 1 – Definição de atletismo

ATLETISMO
“Provas atléticas de pista e de campo, corridas de rua, marcha atlética, corrida através do campo ( <i>cross country</i> ) e corridas em montanha”

**Fonte:** Confederação Brasileira de Atletismo (2013a, p. 6)

A partir dessa definição, que deve ser trabalhada com seus alunos, outras questões poderão ser formuladas. Por exemplo:

## 1.1 O QUE DEVO ENSINAR DO ATLETISMO?

Evidentemente, isso dependerá dos objetivos que forem traçados e do público a quem se destina a aplicação desses objetivos, mas conhecer quais são as categorias existentes em competições de atletismo, quais as faixas etárias de cada uma delas, quais as provas correspondentes (especialmente as destinadas ao seu público) parece ser imprescindível.

De maneira geral, as provas disputadas em competições de atletismo, tanto masculinas quanto femininas, são divididas nas seguintes categorias:

**Quadro 2** – Categorias em competições de atletismo

CATEGORIA	IDADE
<b>Pré-mirim</b>	12 e 13 anos, completados no ano da competição
<b>Mirim</b>	14 e 15 anos, completados no ano da competição
<b>Menores</b>	16 e 17 anos, completados no ano da competição
<b>Juvenil</b>	16, 17, 18 e 19 anos, completados no ano da competição
<b>Sub-23</b>	16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22 anos, completados no ano da competição
<b>Adulto</b>	16 anos em diante, completados no ano da competição
<b>Masters</b>	40 anos em diante (idade a ser considerada no dia da competição)

**Fonte:** Confederação Brasileira de Atletismo (2013b, p. 1).

## 1.2 QUAIS SÃO AS PROVAS DISPUTADAS EM CADA UMA DAS CATEGORIAS DAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO?

São várias as provas, com distâncias e implementos sendo diferenciados em termos de peso e dimensões, de acordo com a categoria.

Neste texto nos restringiremos àquelas que integram a programação dos Jogos Olímpicos e da maior parte das competições oficiais de atletismo no Brasil, sendo que as demais provas (como, por exemplo: decatlo feminino, 1 milha etc.), disputadas em outras competições e que registram recordes mundiais podem ser acessadas no site da IAAF – [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org).

Representadas por categorias, as provas oficiais do atletismo, masculinas e femininas são, de acordo com a CBAAt (2013c), as registradas no Quadro 3. Observe que a metragem e o peso dos implementos sofrem alteração de acordo com a categoria em que a prova é disputada, sendo que algumas delas não são disputadas por atletas em determinadas faixas etárias.

**Quadro 3 – Provas oficiais de atletismo, masculinas e femininas**

PROVAS MASCULINAS						
PROVAS	ADULTO	SUB-23	JUVENIL	MENORES	MIRIM	PRÉ-MIRIM
<b>Corridas Rasas</b>	100 m	100 m	100 m	100 m	75 m	60 m
	200 m	200 m	200 m	200 m	250 m	150 m
	400 m	400 m	400 m	400 m	1.000 m	800 m
	800 m	800 m	800 m	400 m		
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m		
	5.000 m	5.000 m	5.000 m	3.000 m		
	10.000 m	10.000 m	10.000 m			
<b>Corridas com Barreiras</b>	110 m	110 m	110 m	110 m	100 m	60 m
	400 m	400 m	400 m	400 m	300 m	
<b>Corridas com Obstáculos</b>	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	1.000 m	Não há
<b>Marcha Atlética</b>	20.000 m	20.000 m	10.000 m	10.000 m	5.000 m	2.000 m
	50.000 m					
<b>Revezamentos</b>	4x100 m	4x100 m	4x100 m	Medley	4x75 m	4x60 m
	4x400 m	4x100 m	4x400 m	(100 – 200 – 300 – 400)		
<b>Saltos</b>	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Vara *
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	
<b>Arremesso e Lançamentos</b>	Peso (7,26 kg)	Peso (7,26 kg)	Peso (6 kg)	Peso (5 kg)	Peso (4 kg)	Peso (3 kg)
	Disco (2,0 kg)	Disco (2,0 kg)	Disco (1,75 kg)	Disco (1,5 kg)	Disco (1 kg)	Disco (750 g)
	Dardo (800 g)	Dardo (800 g)	Dardo (800 g)	Dardo (700 g)	Dardo (600 g)	Dardo (500 g)
	Martelo (7,26 kg)	Martelo (7,26 kg)	Martelo (6 kg)	Martelo (5 kg)	Martelo (4 kg)	Martelo (3 kg)**
<b>Combinada</b>	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Octatlo	Pentatlo	Tetratlo

\* A vara deve ter comprimento de 2,80 a 3,40 m.

\*\* Cabo com comprimento de 90 cm.

PROVAS FEMININAS						
PROVAS	ADULTO	SUB-23	JUVENIL	MENORES	MIRIM	PRÉ-MIRIM
Corridas	100 m	100 m	100 m	100 m	75 m	60 m
	200 m	200 m	200 m	200 m	250 m	150 m
	400 m	400 m	400 m	400 m	1.000 m	800 m
	800 m	800 m	800 m	800 m		
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m		
	5.000 m	5.000 m	3.000 m	3.000 m		
	10.000 m	10.000 m	5.000 m			
Corridas com Barreiras	100 m	100 m	100 m	100 m	80 m	60 m
	400 m	400 m	400 m	400 m	300 m	
Corrida com Obstáculos	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	1.000 m	Não Há
Marcha Atlética	20.000 m	20.000 m	10.000 m	5.000 m	3.000 m	2.000 m
Revezamentos	4x100 m	4x100 m	4x100 m	Medley	4x75	4x60 m
	4x400 m	4x400 m	4x400 m	(100-200-300-400)		
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura	Triplo	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Altura	Vara *
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	
Arremesso e Lançamentos	Peso (4 kg)	Peso (4 kg)	Peso (4 kg)	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)
	Disco (1,0 kg)	Disco (1,0 kg)	Disco (1,0 kg)	Disco (1,0 kg)	Disco (750 g)	Disco (750 g)
	Dardo (600 g)	Dardo (600 g)	Dardo (600 g)	Dardo (500 g)	Dardo (500 g)	Dardo (400 g)
	Martelo (4 kg)	Martelo (4,0 kg)	Martelo (4 kg)	Martelo (3 kg)	Martelo (3 kg)	Martelo (2 kg) **
Combinada	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Tetratlo

\* A vara deve ter comprimento de 2,80 a 3,40 m.

\*\* Cabo com comprimento de 80 cm.

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo (2013c).

### 1.3 EM QUE LOCAL OCORREM ESSAS PROVAS?

As provas de pista, como é o caso da maioria das corridas e das provas de marcha atlética, ocorrem na pista de atletismo de 400 m, com duas retas paralelas e duas curvas com raios iguais, normalmente com oito raias de 1m22 cada uma. As provas de saltos, arremesso e lançamentos ocorrem em locais específicos, próprios para o desenvolvimento das

provas de campo, como é o caso do arremesso do peso e dos lançamentos do dardo, do disco e do martelo e dos saltos em altura, com vara, triplo e em distância.

#### 1.4 QUAIS SÃO OS IMPLEMENTOS UTILIZADOS NESSAS PROVAS?

Os implementos são específicos para cada uma das provas e comuns entre as categorias, ainda que o peso e/ou dimensões sejam diferentes em algumas delas, de acordo com a faixa etária, conforme classificação apresentada no Quadro 4:

**Quadro 4** – Características dos implementos de acordo com as categorias do atletismo

CATEGORIAS PROVAS	CATEGORIAS					
	PRÉ-MIRIM	MIRIM	MENORES	JUVENIL	SUB-23	ADULTO
<b>Arremesso do peso</b>	3 kg- fem. e masc.	3 kg- fem. 4 kg- masc.	3 kg- fem. 5 kg- masc.	4 kg- fem. 6 kg- masc.	4 kg - fem. 7,26 kg -masc.	4 kg - fem. 7,26 kg- masc.
<b>Lançamento do disco</b>	750 g- fem. e masc.	750 g- fem. 1 kg- masc.	1 kg- fem. 1,5 kg- masc.	1 kg- fem. 1,75 kg- masc.	1 kg- fem. 2 kg- masc.	1 kg- fem. 2 kg- masc.
<b>Lançamento do dardo</b>	400 g- fem. 500 g- masc.	500 g- fem. 600 g- masc.	500 g- fem. 700 g- masc.	600 g- fem. 800 g- masc.	600 g- fem. 800 g- masc.	600 g- fem. 800 g- masc.
<b>Lançamento do martelo</b>	2 kg - cabo de 80 cm- fem. 3 kg - cabo de 90 cm- masc.	3 kg- fem. 4 kg- masc.	3 kg- fem. 5 kg- masc.	4 kg- fem. 6 kg- masc.	4 kg- fem. 7,26 kg- masc.	4 kg- fem. 7,26 kg- masc.
<b>Salto com vara</b>	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.	Vara- 2,80 m a 3,40 m - fem. e masc.

**Fonte:** Confederação Brasileira de Atletismo (2013b, p. 3).

A altura da barreira e dos obstáculos também varia de acordo com a categoria das provas de atletismo, conforme a classificação apresentada no Quadro 5:

**Quadro 5** – Altura da barreira e dos obstáculos de acordo com a categoria

PROVAS	CATEGORIA	ALTURA DA BARREIRA OU DO OBSTÁCULO
<b>Corrida com barreira – Masculino</b>		
60 m	Pré-mirim	0,60 m
100 m	Mirim	0,838 m
110 m	Menores	0,914 m
110 m	Juvenil	0,995 m
110 m	Sub-23 e Adulto	1,067 m
300 m	Mirim	0,762 m
400 m	Menores	0,838 m
400 m	Juvenil, Sub-23 e Adulto	0,914 m
<b>Corrida com barreira – Feminino</b>		
60 m	Pré-mirim	0,60 m
80 m	Mirim	0,762 m
100 m	Menores	0,762 m
100 m	Juvenil, Sub-23 e Adulto	0,838 m
300 m	Mirim	0,762 m
400 m	Menores, Juvenil, Sub-23 e Adulto	0,762 m
<b>Corrida com obstáculos – Masculino</b>		
1.000 m	Mirim	0,762 m
2.000 m	Menores	0,914 m
3.000 m	Juvenil, Sub-23 e Adulto	0,914 m
<b>Corrida com obstáculo – Feminino</b>		
1.000 m	Mirim	0,762 m
2.000 m	Menores	0,762 m
3.000 m	Juvenil, Sub-23 e Adulto	0,762 m

**Fonte:** Confederação Brasileira de Atletismo (2013b, p. 5).

Tais adaptações demonstram que as provas do atletismo, apesar das particularidades em relação à distância das provas, peso e características dos implementos, são disputadas por diferentes faixas etárias, devendo ser ensinadas desde as categorias iniciais que correspondem à faixa etária dos alunos com os quais trabalhamos. Isso favorecerá um contato estreito com esse conhecimento integrante da cultura corporal e que, como tal, merece ser amplamente conhecido por todos.



## 2

# AS DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS E O ATLETISMO

Ensinar o atletismo perpassa diferentes desafios que devem ser superados, tendo em vista ser uma das modalidades esportivas mais acessíveis e propícias para o ensino, dada a facilidade de inserção de crianças e jovens em sua prática. Portanto, para além do que se conhece do atletismo em termos competitivos, deve-se explorá-lo como conhecimento a ser veiculado pela Educação Física, abrangendo não apenas procedimentos, mas conceitos e atitudes.

Qual deveria ser o ponto de partida para se ensinar o atletismo a partir das dimensões dos conteúdos?

Se essa é uma questão recorrente, logo se verá que o ponto de partida dependerá das características de cada grupo, da estrutura e das possibilidades de desenvolvimento oferecidas pelo local em que será trabalhado e dos objetivos a serem atingidos pelo professor em cada uma de suas aulas.

O fato é que, independentemente da idade, as crianças e os jovens deverão conhecer conceitos, procedimentos e atitudes (BRASIL, 1998) que os auxiliem a mergulhar profundamente no universo do atletismo, de modo que o conhecimento adquirido possa orientá-los na implementação de ações futuras, tais como:

- a) praticá-lo ao longo da vida, executando, de forma consciente, cada um dos movimentos específicos de suas provas;
- b) acompanhá-lo nas transmissões provenientes dos meios de comunicação, conhecendo os movimentos executados por grandes atletas e reconhecendo-se na execução dos mesmos;
- c) a compreendê-lo como atividade física promotora de inúmeros benefícios para a qualidade de vida e para o lazer.

Partir do esporte de rendimento como referência para o conhecimento dessa modalidade esportiva poderá ser útil, desde que não se cometa o equívoco de fazer das crianças e jovens, atletas adultos do esporte de rendimento. Em outras palavras, pode-se conhecer o atletismo a partir do esporte de rendimento, levando-os a compreender, discutir, avaliar e expressar diferentes pontos de vista em torno desse universo de conhecimento, que é mais amplo do que a prática dos movimentos em si.

Obviamente que em termos práticos intenciona-se fornecer às crianças e jovens experiências que façam com que reconheçam os movimentos, regras oficiais e características de cada uma das provas, executando-as praticamente, de acordo com suas possibilidades. A utilização de brincadeiras e jogos pré-desportivos em torno das habilidades motoras básicas do atletismo, tais como marchar, correr, saltar, lançar e arremessar são, sem sombra de dúvida, aliadas importantíssimas na apreensão da linguagem corporal em torno dessa modalidade esportiva (MATTHIESEN, 2007a; 2012).

Sendo esse o ponto de partida, logo se poderá promover atividades mais específicas do atletismo, alicerçando o conhecimento dessa modalidade em torno de uma base motora bem sedimentada. Oferecer aos alunos um contato inicial com cada uma de suas provas, pode ser um bom começo para que, no futuro, desfrutem desse conhecimento cotidianamente.

Esse processo só terá êxito se você se dedicar à criação de estratégias que sejam adequadas aos seus alunos, de modo que as orientações aqui expressas devam apenas nortear esse trabalho que visa integrar conceitos, procedimentos e atitudes, propiciando-lhe algumas ideias, as quais poderão ser vastamente ampliadas.

Enfim, as informações que você encontrará a seguir nesse texto visam tanto mantê-lo atualizado acerca do conhecimento sobre o atletismo como facilitar seu trabalho, já que os quadros, atividades, planos de

aula e informações disponíveis podem fomentar o planejamento de suas próprias aulas, como fizeram Darido e Oliveira (2009) e Oliveira, Kravchychyn, Moreira e Pereira (2011).

Assim, com base nas provas oficiais do atletismo, integrantes da programação dos Jogos Olímpicos, procurar-se-á apontar:

- O que se deve ‘saber’ do atletismo? – DIMENSÃO CONCEITUAL.
- O que se deve ‘saber fazer’ do atletismo? – DIMENSÃO PROCEDIMENTAL.
- Como o atletismo me ajuda a ‘ser?’ – DIMENSÃO ATITUDINAL.

O trabalho considerando as dimensões dos conteúdos ampliará as possibilidades de abrangência e acesso aos conhecimentos concernentes a essa modalidade esportiva. Envolver os conceitos, os procedimentos e as atitudes em suas ações pedagógicas fará com que seus alunos tenham um contato mais profundo com esse conhecimento.

Leve-os a perceber o quanto do atletismo há em suas atividades cotidianas e como é possível inseri-lo nas atividades do dia a dia. Desenvolva jogos que façam uso da corrida, do salto, do arremesso e do lançamento, levando-os a identificar similaridades com as provas do atletismo. Indo além, leve-os a perceber o quanto o atletismo pode contribuir para o aprimoramento de atividades do dia a dia, como correr para chegar mais cedo em um determinado lugar ou saltar uma poça d’água em um dia de chuva. Isso, inevitavelmente, aproximará o atletismo da realidade dos seus alunos, fazendo sentido às suas vidas, o que é extremamente importante!

Aos poucos, os alunos perceberão que o correr, o saltar, o arremessar e o lançar do atletismo, não são simples atos de correr, saltar, arremessar e lançar, mas envolvem regras e movimentos técnicos específicos que fazem dessa modalidade esportiva o que ela é (MATTHIESEN, 2007a; 2012).

Enfim, saltar é algo que a maioria de nós consegue fazer sem grandes dificuldades. Entretanto, saltar como os atletas do salto em altura ou do salto triplo é algo bastante específico e recheado de informações sobre regras, história e movimentos técnicos que fazem dessas provas componentes extremamente importantes da cultura corporal, que merecem ser conhecidos. É isso que garante a especificidade dessa modalidade esportiva, sem que seja confundida com outras ou com atividades próprias da preparação física (MATTHIESEN, 2007a; 2012).

Quanto às dimensões, logo se verá que devem ser abordadas conjuntamente, de forma associada, mesmo que tratadas de forma específica (BRASIL, 1998), como neste texto. Para fins didáticos, as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal serão tratadas separadamente, tornando aparente a forma com que podem ser exploradas no universo do atletismo.

## 2.1 DIMENSÃO CONCEITUAL

Pensando em exemplos de como se explorar a dimensão conceitual a partir do atletismo, é fundamental se explorar fatos, conceitos e princípios (BRASIL, 1998) que abranjam, entre outras coisas:

- a) o processo histórico e, portanto, a origem e evolução das provas do atletismo;
- b) a relação de suas provas com a vida cotidiana;
- c) as capacidades físicas específicas de cada uma delas;
- d) as diferenças regionais e culturais em torno das provas do atletismo.

Na dimensão conceitual, várias poderão ser as perguntas formuladas pelo professor durante as suas aulas. As descritas a seguir poderão integrar os diferentes planos de aula, de acordo com o objetivo que se pretende desenvolver.

- Quais fatos e conceitos do atletismo devem ser abordados com os alunos?
- Quantas e quais foram as transformações pelas quais o atletismo passou ao longo dos anos, que devem ser resgatadas nas aulas?
- De que forma o conhecimento sobre o atletismo poderá contribuir para a vida dos alunos?
- Como o atletismo está ou esteve presente na vida cotidiana das pessoas? Como seus alunos reconhecem os movimentos do atletismo em suas atividades diárias?
- Quais são as formas corretas de se executar cada uma das provas do atletismo?
- Quais são as principais regras que regem o atletismo na atualidade?

- Quais as habilidades motoras e capacidades físicas predominantes em cada uma das provas?
- Como preparar os alunos para a execução correta de cada um dos movimentos específicos das provas do atletismo?

Com base em questões como estas, você poderá identificar ‘o que’, em termos conceituais, deve ser explorado em suas aulas sobre o atletismo.

### **2.1.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão conceitual a partir do atletismo**

Por serem muitos os conhecimentos em torno do atletismo na dimensão conceitual, não é nada fácil selecionar aqueles que devem ser conhecidos pelos alunos. Diante das questões antes formuladas, vejamos alguns exemplos que poderão ser complementados por cada professor, de acordo com sua realidade.

- a) Investigar e trabalhar em suas aulas as diferenças entre o atletismo de hoje e o atletismo praticado pelos gregos na antiguidade. Quais eram (são) as provas? Como eram (são) executadas? Imagens e filmes da internet podem contribuir para ilustrar as diferenças e semelhanças entre elas, levando-os a compreender o processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade.
- b) Ao executar o movimento de uma prova, o aluno poderá refletir e identificar quais são os músculos mais exigidos e/ou quais são as habilidades motoras e capacidades físicas predominantes na atividade, preparando-se, desde o aquecimento, para o desenvolvimento de cada uma delas, ciente da importância desse processo.
- c) Ao conhecer a forma correta de realização dos movimentos do atletismo, o aluno poderá identificar seus benefícios e malefícios no caso de executá-los erroneamente, sob o risco de contrair lesões.
- d) A partir do conhecimento dos implementos e materiais oficiais, refletir e discutir sobre a presença das tecnologias no mundo esportivo e seus reflexos no universo do atletismo.

Esses são alguns exemplos de como a dimensão conceitual poderá ser trabalhada em suas aulas. Outros poderão ser formulados por você, ampliando as possibilidades de conhecimento sobre essa modalidade

esportiva, como se verá adiante, nos planos de aula que tratarão de algumas de suas provas.

## 2.2 DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

A utilização de jogos pré-desportivos e brincadeiras que envolvem habilidades motoras básicas como marchar, correr, saltar, lançar e arremessar, ainda é o melhor caminho para se iniciar um trabalho com a dimensão procedimental do atletismo, ligada, portanto, ao ‘fazer’ (BRASIL, 1998). Logo se perceberá os resultados, afinal, tais habilidades motoras parecem próprias do mundo infantil, além de serem fortes aliadas no desenvolvimento do atletismo em si (MATTHIESEN, 2007a; 2012). Então:

- a) no ensino da marcha atlética: desenvolva as habilidades motoras (andar, correr e marchar) em diferentes ritmos, para que os alunos identifiquem as diferenças entre elas: priorize atividades em distâncias curtas e em velocidade, isso auxiliará na aprendizagem dos movimentos específicos da marcha atlética;
- b) no ensino das corridas: explore ao máximo jogos de pegador, estafetas e jogos em grupo, iniciando por distâncias curtas;
- c) no ensino dos saltos: explore todos os tipos, isto é, para cima, para baixo, para os lados, com um ou dois pés, antes de ensinar os saltos específicos de cada prova;
- d) no ensino do arremesso e dos lançamentos: utilize jogos em grupos com bola ou com materiais de texturas e formatos diferentes, até que os alunos estejam preparados para conhecerem os movimentos específicos das provas.

Na dimensão procedimental, várias poderão ser as perguntas formuladas pelo professor durante as aulas, levando os alunos a vivenciarem essa modalidade esportiva. As descritas a seguir poderão integrar os diferentes planos de aula, de acordo com o objetivo que se pretende desenvolver em cada uma delas.

- O que se deve ‘saber fazer’ do atletismo?
- Quais provas do atletismo devem ser vivenciadas pelos alunos?
- Quais movimentos devem ser executados por eles?

- Como os materiais/implementos oficiais e alternativos do atletismo devem ser manuseados?
- Como executar corretamente os movimentos do atletismo, seguindo suas normas técnicas e regras oficiais?

Com base em questões como essas, você poderá identificar ‘o que’, em termos procedimentais, deve ser explorado em suas aulas sobre o atletismo.

### **2.2.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão procedimental a partir do atletismo**

A dimensão procedimental pode ser trabalhada na prática do atletismo utilizando-se várias possibilidades, conforme se pode verificar nos exemplos a seguir:

- a) vivenciar os diferentes movimentos executados nas provas do atletismo ao longo dos tempos até chegar aos utilizados pelos atletas na atualidade, por exemplo: experimentar os diferentes estilos de se saltar em altura até se chegar ao *Fosbury Flop*, técnica de salto utilizada pela maioria dos atletas da atualidade;
- b) construir, com material reciclável, os implementos que serão utilizados nas aulas, seguindo as características dos implementos oficiais do atletismo;
- c) executar as diferentes provas do atletismo de acordo com as regras oficiais utilizadas em competições da modalidade esportiva.

Você também poderá formular outros exemplos de como se trabalhar a dimensão procedimental, ampliando as possibilidades práticas, como se verá nos planos de aula que serão adiante apresentados.

## **2.3 DIMENSÃO ATITUDINAL**

O atletismo deve ser utilizado como instrumento para estimular a reflexão sobre as normas, valores e atitudes (BRASIL, 1998) passíveis de influenciar positivamente o comportamento dos alunos perante seus colegas e demais pessoas de seu convívio, aprimorando

o relacionamento social (família/amigos) fora do ambiente de ensino-aprendizagem.

Na dimensão atitudinal, várias poderão ser as perguntas formuladas pelo professor durante as suas aulas, levando os alunos à reflexão sobre sua forma de ser, de se relacionar e de agir nessa modalidade esportiva. As descritas a seguir poderão integrar os diferentes planos de aula, de acordo com o objetivo que se pretende desenvolver em cada uma delas.

- Como agir e se relacionar em uma competição de atletismo?
- Como aprender a respeitar os adversários e a exercitar o diálogo com os demais competidores e árbitros?
- De que forma o patrimônio cultural do atletismo pode ser valorizado? Quais conquistas e/ou histórias de vida podem ser resgatadas e utilizadas como exemplo de força de vontade e de superação?
- Como é possível refletir sobre o meio ambiente a partir do atletismo?
- Como o atletismo poderá estimular trabalhos em grupo de forma cooperativa e interacional, favorecendo as relações interpessoais?
- De que forma o atletismo pode nos auxiliar a reconhecer e a valorizar atitudes que não sejam preconceituosas, em relação às habilidades, ao gênero, à religião, entre outras?
- Como o atletismo pode auxiliar no reconhecimento de limites do próprio indivíduo e dos outros, respeitando-os quando forem identificados?
- Como se pode promover o exercício da igualdade, do respeito, da consciência crítica, da responsabilidade, da tolerância, da humildade, da cooperação, entre outros fatores promotores de convivência harmônica, a partir da vivência e do conhecimento sobre as provas do atletismo?
- De que forma os alunos podem colaborar com os colegas para o desenvolvimento das atividades durante as aulas de atletismo?
- É possível ser ético na prática do atletismo?

Com base em questões como as exemplificadas, você poderá identificar 'o que' deve ser explorado em suas aulas em termos atitudinais.



### 2.3.1 Construindo situações que trabalhem a dimensão atitudinal a partir do atletismo

O trabalho com a dimensão atitudinal é fundamental para a consecução dos princípios do esporte educacional. Seguem alguns exemplos possíveis de serem aplicados em suas aulas de atletismo:

- a) apoiar e incentivar um aluno quando, por exemplo, uma barreira ou um sarrafo forem derrubados durante uma prova. Ao mesmo tempo, é importante levá-lo a compreender seus erros, a reconhecer os motivos dessa ocorrência e a respeitar seus colegas em situações semelhantes;
- b) vender um aluno e solicitar que um outro sem a venda o conduza na marcha atlética e depois na corrida, fazendo a troca de papéis em seguida. A ideia é que um verifique os limites do outro e a necessidade de adequação ao ritmo do companheiro, sem exceder o potencial daquele que é conduzido. Essa atividade também poderá propiciar a reflexão em torno de temas distintos acerca do Para-atletismo e da inclusão;
- c) dispor os alunos em duplas, frente a frente, um de cada lado sobre as linhas laterais da quadra. Os alunos deverão se movimentar marchando, correndo ou saltando um em direção ao outro até se encontrarem. Em função disso, os alunos observarão que mesmo que um deles se locomova mais rápido, o outro também terá papel importante nessa atividade que depende de ambos para se atingir os objetivos;
- d) no mesmo formato do exemplo anterior, executar a mesma tarefa de forma competitiva, marcando um ponto a dupla que se encontrar mais rapidamente. A tarefa realizada pela dupla será assim valorizada, independentemente de um aluno executar dez passadas ou saltos para realizar um determinado percurso e o outro 20 passadas ou mais saltos;
- e) ainda em duplas formadas por alunos com potenciais de impulsão diferentes, um salta e o outro realizará o salto a partir dessa marca e assim sucessivamente. Vence o desafio a dupla que chegar primeiro em um local determinado pelo professor. A formação das duplas poderá ocorrer a partir de um conhecimento prévio do professor sobre a força de impulsão de ambos. A ideia é que os alunos percebam que precisarão somar esforços para atingirem o objetivo proposto e se conscientizem da importância de cuidar de si e de seus colegas durante as atividades, evitando acidentes e lesões, além de zelar pelo material utilizado durante as aulas;

- f) na roda de conversa final, instigar os alunos à identificação das provas do atletismo que lhes proporcionam mais prazer e que poderiam ser praticadas por eles regularmente, como meio de promoção e manutenção de hábitos saudáveis e de interação social;
- g) nessa mesma disposição, discutir com os alunos as implicações de se discriminar ou valorizar os colegas em função do nível de habilidade. Lembre-se que muitos estarão vivendo essa experiência pela primeira vez, podendo ser surpreendidos positivamente por seu desempenho.

Como nas demais dimensões apresentadas, você poderá utilizar os exemplos mencionados para elaborar suas próprias atividades.

## **2.4 INTEGRANDO AS DIMENSÕES DE CONTEÚDOS – EXEMPLOS**

Ainda que as dimensões dos conteúdos, para fins didáticos, tenham sido apresentadas e discutidas separadamente, na prática, as mesmas se integram e se completam, podendo ser exploradas pelo professor em uma mesma atividade.

Para auxiliar você nessa compreensão, veja alguns exemplos que ilustram a exploração das dimensões conceitual, procedimental e atitudinal a partir de fatos que marcaram algumas das provas do atletismo.

### **a) Prova: marcha atlética**

- Fato: desclassificação de atletas na prova de 50 km da marcha atlética dos Jogos Olímpicos de Londres (2012), na qual o russo Sergey Kiryapkin superou o recorde olímpico ao completar o percurso em 3h35'59”.
- Explorando a dimensão conceitual: conhecer os movimentos da marcha atlética e suas regras específicas, procurando identificar os motivos que levaram à desclassificação dos atletas.
- Explorando a dimensão procedimental: executar a marcha atlética em volta de um quarteirão, observando o

comportamento das pessoas que assistem a atividade e dos próprios colegas que estão marchando.

- Explorando a dimensão atitudinal: a partir da vivência da atividade discutir sobre a existência de preconceitos provenientes da técnica da marcha atlética.

**b) Prova: 100 m rasos**

- Fato: desclassificação de Usain Bolt na final do Campeonato Mundial de Atletismo de Daegu, Coreia do Sul (2011), ao executar uma saída falsa.
- Explorando a dimensão conceitual: conhecer a evolução das regras oficiais referentes à saída baixa, enfatizando a regra atual, que culminou na desclassificação de Usain Bolt.
- Explorando a dimensão procedimental: executar a saída baixa de acordo com suas características e regras oficiais das corridas de velocidade.
- Explorando a dimensão atitudinal: reconhecer que a superação de resultados – pessoais e institucionais – é uma meta a ser conquistada, mas que é preciso estar atento às regras oficiais da prova para não infringi-las.

**c) Prova: maratona**

- Fato: na primeira maratona olímpica feminina, que ocorreu em Los Angeles (1984), Gabrielle Andersen-Scheiss, desidratada e cambaleante, superou seus limites ao terminar a prova, marcando a história dessa prova como um exemplo de superação.
- Explorando a dimensão conceitual: conhecer a história da maratona, entendendo os motivos pelos quais as mulheres não participavam desta prova, identificando quando começaram a fazê-la, bem como compreender as características físicas dos maratonistas e a necessidade de treinamento específico e dos cuidados com a nutrição e a hidratação ao se decidir pela prática da corrida de longa distância.
- Explorando a dimensão procedimental: aprender a técnica de corrida e desenvolver um ritmo correto para se percorrer longas distâncias, assim como reconhecer os sinais corporais do desgaste físico.

- Explorando a dimensão atitudinal: levantar os motivos apontados pelos dirigentes esportivos da época para justificar a não participação feminina em provas de maratona até aquele momento, levando a turma a refletir sobre as questões de discriminação da mulher no âmbito esportivo. Enfatizar a responsabilidade que cada aluno deverá ter em relação aos cuidados com o próprio corpo e com a sua saúde.

**d) Prova: 800 m**

- Fato: o meio-fundista brasileiro, Joaquim Cruz, derrotou o então recordista mundial Sebastian Coe, da Grã-Bretanha, ao final da prova dos 800 m rasos nos Jogos Olímpicos de Los Angeles (1984), fazendo um *sprint* final e tornando-se campeão olímpico dessa prova. Com o tempo de 1'43"00, estabeleceu o recorde olímpico que durou cerca de 12 anos.
- Explorando a dimensão conceitual: observar as diferentes fases de uma corrida, atentos à amplitude e frequência das passadas e às estratégias adotadas pelos atletas participantes da prova.
- Explorando a dimensão procedimental: realizar uma corrida de 800 m ou menos (dependendo do local e condição física da turma) procurando manter um ritmo equilibrado ao longo do percurso.
- Explorando a dimensão atitudinal: discutir junto à turma as conquistas de atletas brasileiros como Joaquim Cruz, levando-se em consideração as condições de treinamento oferecidas no país e os recursos tecnológicos da época.

**e) Prova: corrida com barreiras**

- Fato: no Campeonato Mundial de Atletismo (2009), em Berlim, o cubano Dayron Robles, então recordista olímpico e mundial dos 110 m c/barreiras (12"87), derrubou a quinta barreira e caiu, não completando a prova, ficando fora da final.
- Explorando a dimensão conceitual: conhecer as regras oficiais da corrida com barreiras, em especial aquela que prevê que a barreira pode ser derrubada, desde que não seja propositalmente.
- Explorando a dimensão procedimental: realizar a corrida com barreiras transpondo diferentes objetos (cordas, caixas de papelão etc.) e com alturas diferentes, percebendo a dificuldade de cada transposição.

- Explorando a dimensão atitudinal: no que se refere à altura da barreira para transposição durante as atividades, analisar e respeitar seus próprios limites na execução das atividades, escolhendo obstáculos para transpor que estejam na altura adequada. Respeitar a escolha dos colegas e opinar sobre a possibilidade de experimentar a transposição de alturas maiores, uma vez que o olhar do observador pode auxiliar nesse processo.

**f) Prova: revezamento 4x100 m**

- Fato: desclassificação da equipe dos Estados Unidos da América no Campeonato Mundial de Atletismo de Edmonton (2001), pelo uso de doping por parte do atleta Tim Montgomery.
- Explorando a dimensão conceitual: entender a prova, sua história e princípios básicos, bem como a importância e responsabilidade individual nesse trabalho de equipe.
- Explorando a dimensão procedimental: em equipes de quatro ou mais alunos, executar a corrida de revezamento oferecendo aos mesmos – e problematizando com eles essas estratégias – a possibilidade de estabelecer táticas de comunicação e de passagem do bastão (inicialmente pode ser um toque na mão), para percorrer o trecho pré-estabelecido. Posteriormente, abordar as técnicas de passagem.
- Explorando a dimensão atitudinal: de forma proposital e combinada com uma das equipes, permitir que o aluno mais veloz receba antes o bastão/toque na mão e percorra uma distância maior que os demais, ocasionando à mesma uma vantagem ‘programada’. Na roda de conversa final, refletir sobre as vantagens indevidas, sua repercussão na obtenção de resultados e as implicações na vida dos que vencem ou perdem sob essas condições. Ressaltar que o uso de substâncias proibidas, além de oferecer riscos à saúde dos que as utilizam, também causa impacto na vida dos companheiros, adversários e sociedade em geral, uma vez que os grandes atletas são geralmente vistos como exemplos.

**g) Prova: salto em altura**

- Fato: Richard Fosbury inovou a técnica do salto em altura, ao saltar de costas para o sarrafo nos Jogos Olímpicos da Cidade do México (1968), conquistando a medalha de ouro.

- Explorando a dimensão conceitual: compreender, por meio de imagens, a evolução técnica do salto em altura: tesoura, rolo ventral e *Fosbury flop*.
- Explorando a dimensão procedimental: executar diferentes estilos do salto em altura (tesoura, rolo ventral, *Hay* etc.), identificando as vantagens e desvantagens de cada um deles.
- Explorando a dimensão atitudinal: respeitar as particularidades da prova, reconhecendo os limites e as possibilidades de cada um.

# 3

## ESPAÇO FÍSICO, MATERIAIS E IMPLEMENTOS DO ATLETISMO:

### DOS OFICIAIS AOS ALTERNATIVOS E ADAPTADOS

Para ensinar o atletismo, o melhor a fazer é partir do que se tem em mãos, afinal, a realidade é completamente diferente de um lugar para outro, o que faz com que as experiências também o sejam.

Olhe ao seu redor e veja o que há em seu local de trabalho que pode ser aproveitado em prol do ensino do atletismo. Ninguém melhor do que você – que conhece a realidade de seu local de trabalho no que diz respeito ao espaço físico, aos materiais e ao interesse dos alunos – para iniciar um trabalho como esse. Sua atuação nesse processo é extremamente importante!

#### 3.1 ESPAÇO FÍSICO

Se houver uma pista para realização de seu trabalho cotidiano, ótimo! Se não houver, faça adaptações que propiciem o ensino do atletismo. Ou seja:

- a) se há uma pista, utilize-a;
- b) se há uma quadra, faça adequações;
- c) se há um pátio, use-o;
- d) se há um espaço com grama ou areia, explore-o;
- e) se há uma sala de aula, faça adaptações nas atividades.

Outras adequações ainda poderão ser feitas nesses espaços, como exemplo:

- a) traçar as raias de uma pista (reta) com cal, giz ou barbante. Se tiver um gramado, as raias podem ser traçadas cortando-se grandes linhas retas paralelas, simulando as raias;
- b) construir um espaço com areia para a realização do salto em distância e do salto triplo, lembrando que será preciso um espaço para execução da corrida;
- c) traçar um círculo com giz ou cal para o arremesso do peso, delimitando o setor de queda. Se o espaço for de grama, poderá delinear as linhas, cortando-a.

Não deixe que a ausência de um espaço oficial – pista de 400 m, com oito raias e seus respectivos setores de saltos, arremesso e lançamentos – seja um empecilho para o ensino do atletismo. São muitas as possibilidades de adequações e de aprofundamento dos conhecimentos e vivências, basta que haja criatividade!

### **3.2 MATERIAIS E IMPLEMENTOS**

São vários os materiais e implementos utilizados nas provas de atletismo. Alguns são simples e de fácil aquisição, outros são mais complexos e têm custo elevado. Na aprendizagem, é possível realizar uma série de adequações utilizando-se materiais alternativos, adaptados ao ensino do atletismo.

Até que seja possível utilizar os materiais oficiais, a criança poderá ter contato com inúmeros outros que propiciarão a aprendizagem e a vivência prazerosa das provas do atletismo.



### 3.3 SOBRE O KIT 'ATLETISMO NA ESCOLA'

Pensando contribuir para a construção e adaptação de materiais para o ensino do atletismo, um kit para o trabalho com essa modalidade esportiva na escola pode ser construído com os itens apresentados no Quadro 6 a seguir. Utilizados separadamente ou em conjunto, os materiais que compõem esse kit poderão constituir a base para a criação de atividades que favoreçam o aprendizado e a prática dessa modalidade esportiva.

#### Quadro 6 – Sugestão de kit para o trabalho com o atletismo na escola

12 arcos em PVC tubular, reforçado por junção plástica, tipo bambolê, 68 cm e meia polegada de espessura, em cores variadas
15 bastões em madeira com 1m20, revestidos, tipo: cabo de vassoura
4 cordas elásticas com 8 m
10 cones plásticos de sinalização, com 38 cm, cores variadas
15 bolas de borracha, n. 3, tipo: tênis; cores variadas
15 bolas de borracha, n. 6, cores variadas
1 caixa plástica para transporte de material esportivo, capacidade 50 L; medida externa 31,0x35,5x55,0
1 trena de 50 m em fibra de vidro, caixa aberta
1 bloco de partida em aço e PVC; armação rígida de aço com apoios de plástico PVC resistente
10 barreirinhas para treinamento, em PVC, com altura ajustável em 38, 46 e 53 cm
5 bolas em couro, costurada a mão, de 250 g
2 dardos em bambu para iniciação, com peso entre 400 e 500 g, empunhadura de cordel e ponteira de ferro (pintada)
10 bastões para revezamento, em plástico, colorido
5 discos em PVC macio, com 350 G, colorido, para iniciantes
5 martelos em PVC macio, peso: 500 g (VINEX), para iniciantes
5 pesos em PVC macio, peso: 1.0 kg, para iniciantes

**Fonte:** A autora

### 3.4 MATERIAIS ALTERNATIVOS OU ADAPTADOS AO ENSINO DO ATLETISMO

Utilizando materiais de baixo custo e/ou recicláveis (garrafas plásticas, cabos de vassoura, jornal, papelão etc.), os alunos poderão contribuir para a construção de materiais que utilizarão nas aulas de atletismo, ou seja, poderão produzi-los e pintá-los, explorando sua criatividade, colorindo-os, colando gravuras ou escrevendo seus nomes neles.

Como vantagem, além desses materiais serem mais leves e propícios para a iniciação esportiva, podem ser utilizados em qualquer espaço, reduzindo os riscos de acidentes.

Algumas sugestões de materiais alternativos adaptados ao ensino do atletismo poderão ser encontradas nas obras de Kirsch e Koch (1984), Kunz e Souza (1998), Matthiesen (2007a; 2012) e Matthiesen et al. (2013).

A seguir, algumas sugestões que poderão se transformar em excelentes aliadas no ensino do atletismo, feitas com garrafas plásticas tipo *pet*, cabos de vassoura, gravetos, canos plásticos de PVC, pneus velhos, jornal e sacolas plásticas.

Para as provas de corridas, vários são os materiais que podem ser confeccionados. Vejamos alguns deles, sendo para as provas de corrida (Quadro 7), saltos (Quadro 8) e arremessos e lançamentos (Quadro 9).

**Quadro 7 – Materiais alternativos para as provas de corrida**

P/CONFECCIONAR	MATERIAL UTILIZADO
<b>Raias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· giz branco ou fita crepe para demarcá-las na quadra esportiva;</li> <li>· barbantes colocados no chão ou suspensos, a 30 cm do solo, demarcando-as;</li> <li>· cordas ou linhas traçadas no chão para delimitá-las.</li> </ul>
<b>Blocos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· buracos cavados no chão, caso o piso seja de terra;</li> <li>· companheiro para apoio dos pés.</li> </ul>
<b>Barreiras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· barbante de 50 cm amarrados ou cabo de vassoura sobre 2 garrafas plásticas tipo <i>pet</i>;</li> <li>· 1 cabo de vassoura (ou folha de jornal dupla enrolada) sobre 2 latas de tinta de 10 L ou de 50 L;</li> <li>· 1 cabo de vassoura sobre 2 cones ou 2 banquinhos ou 2 caixas de papelão;</li> <li>· caixas de papelão, colocadas no chão invertidas para baixo;</li> <li>· canos de PVC encaixados, no formato da barreira.</li> </ul>
<b>Obstáculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· caixotes de madeira resistentes, no chão, boca para baixo;</li> <li>· bancos suecos, fixos nas extremidades.</li> </ul>
<b>Bastões</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· gravetos ou tubos de PVC de 30 cm, com as extremidades contornadas com fita crepe;</li> <li>· 1 folha de jornal enrolada no formato de um bastão de 0,30 cm, envolvida em papel <i>contact</i> ou plástico para preservá-lo.</li> </ul>

Fonte: A autora

**Quadro 8** – Materiais alternativos para as provas de corrida

P/CONFECCIONAR	MATERIAL UTILIZADO
<b>Caixa de areia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· giz branco, barbante ou fita crepe para delimitação do espaço correspondente na quadra esportiva;</li> <li>· cordas e cones para delimitação do espaço na quadra esportiva.</li> </ul>
<b>Tábua de impulsão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· giz branco, barbante ou fita crepe para delimitação do espaço correspondente à tábua de impulsão, na quadra esportiva;</li> <li>· demarcar o local da impulsão utilizando um arco (bambolê), de acordo com a distância adaptada para o salto em distância (30 cm) e para o salto triplo (2 m) em relação ao local de queda.</li> </ul>
<b>Impulsão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· caixotes de madeira resistentes, <i>step</i>, banco sueco ou a tampa do plinto. Cuidado para não escorregar no ato da impulsão.</li> </ul>
<b>Setor de queda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· colchões para amortecimento da queda, com cuidado para que não escorreguem, segurando-os de encontro ao solo.</li> </ul>
<b>Postes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2 gravetos dentro de garrafas <i>pet</i>, com suporte para o sarrafo e a fita métrica para medição, ou garrafas <i>pet</i> e corda elástica.</li> </ul>
<b>Sarrafo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 graveto com cerca de 3 m de comprimento;</li> <li>· cordas elásticas ou trançadas com tecido.</li> </ul>
<b>Vara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· cabos de vassoura ou caibros;</li> <li>· varas de bambu com 2 m de comprimento.</li> </ul>

**Fonte:** A autora

**Quadro 9** – Materiais alternativos para as provas de arremessos e lançamentos

P/CONFECCIONAR	MATERIAL UTILIZADO
<b>Peso</b>	· jornal amassado no formato de bola, que caiba na palma da mão. Colocá-la em 1 meia ou sacola plástica, fechada com fita crepe ou costurada. O peso poderá ser aumentado com areia.
<b>Pelota</b>	· jornal amassado no formato de uma bola, tipo tênis. Colocá-la dentro de 1 meia ou sacola plástica, fechada com fita crepe ou costurada, cujo peso poderá ser aumentado colocando-se areia.
<b>Dardo</b>	· folha de jornal dupla, enrolada no formato de um dardo, contornando-o com papel <i>contact</i> ; · cabo de vassoura ou bambu, contornando-se a empunhadura com barbante. A ponta poderá ser confeccionada com garrafa <i>pet</i> ou uma bolinha de meia/borracha, facilitando a queda.
<b>Disco</b>	· 2 pratinhos de bolo ou círculos de papelão, com jornal amassado ou 1 saco com areia dentro, para ficar mais pesado. Contornar os pratos com fita crepe ou com uma borracha de mangueira, envolvendo-o com papel alumínio ou plástico.
<b>Martelo</b>	· jornal amassado no formato de uma bola que caiba na palma da mão. Colocá-la em 1 meia de nylon ou sacola plástica, fechada com fita crepe ou costurada. O peso poderá ser aumentado com areia. Para o cabo, utilizar a meia de nylon trançada ou uma corda. Para a empunhadura, utilizar 1 pedaço de borracha no formato de 1 triângulo ou um rolo usado de <i>durex</i> ou fita crepe.
<b>Setor de queda de arrem./ lançamento</b>	· giz branco, barbante ou fita crepe para delimitação do espaço correspondente na quadra esportiva, no formato em ‘V’.
<b>Círculo de arrem./ lançamento</b>	· giz, barbante ou cordas para delimitar o círculo de acordo com a prova.

**Fonte:** A autora

Esses são alguns exemplos de materiais alternativos que podem ser confeccionados com o auxílio dos alunos, mas muitos outros poderão ser produzidos com criatividade e de acordo com cada realidade. Com o auxílio de seus alunos, procure confeccioná-los e utilizá-los em suas aulas.



# 4

## ESTRATÉGIAS PARA O CONHECIMENTO DO ATLETISMO

Até o momento, várias foram as estratégias mencionadas de modo a auxiliá-lo a ensinar o atletismo a partir das dimensões conceitual, procedimental e atitudinal. Agora gostaríamos que você pensasse em outras alternativas que podem funcionar como aliadas nesse processo e promover o interesse de seus alunos pelas atividades propostas.

Estimular a curiosidade em torno das modificações que ocorreram ao longo da história de cada uma das provas do atletismo pode ser uma delas, sobretudo se aliadas às tecnologias de informação e comunicação, atualmente tão presentes no cotidiano dos alunos. Então, por que não pensarmos em incorporá-las ao ensino do atletismo? A partir de agora você terá acesso a várias sugestões nesse sentido.

Da mesma forma, relacionaremos outras atividades que poderiam ser por você utilizadas de acordo com os objetivos de seu plano de aula. Dentre elas a competição, aliada importante na promoção do conhecimento sobre o atletismo e da motivação à sua prática.

### 4.1 UM POUCO DA HISTÓRIA DO ATLETISMO NAS AULAS

O conhecimento sobre algumas das transformações pelas quais o atletismo passou ao longo dos anos e sobre alguns dos principais

atletas da modalidade e seus feitos esportivos são fatores passíveis de entusiasmar seus alunos à prática regular do esporte.

Você poderá adotar várias estratégias em suas aulas para favorecer o conhecimento da história do atletismo. As informações constantes no Quadro 10 poderão ser exploradas em diferentes atividades, fazendo com que seus alunos não só pratiquem o atletismo, mas conheçam a história nacional e internacional dessa modalidade esportiva.

**Quadro 10** – Medalhas conquistadas por atletas brasileiros nas provas masculinas e femininas

QUADRO DE MEDALHAS OLÍMPICAS BRASILEIRAS NO ATLETISMO			
Prova	Classificação	Atleta	Jogos Olímpicos
Salto em altura	Bronze	José Telles da Conceição	Helsinque, 1952
Salto triplo	Ouro	Adhemar Ferreira da Silva	Helsinque, 1952
Salto triplo	Ouro	Adhemar Ferreira da Silva	Melbourne, 1956
Salto triplo	Prata	Nelson Prudêncio	Cidade do México, 1968
Salto triplo	Bronze	Nelson Prudêncio	Munique, 1972
Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira	Montreal, 1976
Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira	Moscou, 1980
800 m	Ouro	Joaquim Cruz	Los Angeles, 1984
800 m	Prata	Joaquim Cruz	Seul, 1988
200 m	Bronze	Robson Caetano	Seul, 1988
4x100 m	Bronze	André Domingos, Arnaldo Oliveira, Edson Luciano e Robson Caetano	Atlanta, 1996
4x100 m	Prata	André Domingos, Claudinei Quirino, Édson Luciano e Vicente Lenilson	Sydney, 2000
Maratona	Bronze	Vanderlei Cordeiro de Lima	Atenas, 2004
Maratona	Medalha Barão Pierre de Coubertin	Vanderlei Cordeiro de Lima	Atenas, 2004
Salto em distância	Ouro	Maurren Higa Maggi	Pequim, 2008

**Fonte:** Confederação Brasileira de Atletismo (2013d; 2013e)



Tais dados, assim como tantos outros episódios da história do atletismo, devem ser contemplados em suas aulas. Isso, como veremos nos planos de aula, poderá ser amplamente explorado sob as dimensões conceitual (conhecendo-os), procedimental (praticando-os) e atitudinal (refletindo sobre eles).

Para favorecer esse processo, você poderá instigar seus alunos ao conhecimento da história, sugerindo que façam uma pesquisa prévia sobre a prova que será trabalhada. A partir de fatos históricos de cada uma das provas do atletismo, questões poderão motivar os alunos a pesquisarem. Vejamos alguns exemplos:

**Quadro 11** – Instigando o conhecimento da história do atletismo

PROVA	QUESTÃO	PESQUISA	ATIVIDADE
<b>100 m</b>	Inicialmente, a prova dos 100 m rasos não exigia que a saída fosse baixa. Como os atletas largavam?	Trazer uma imagem de uma saída da prova dos 100 m rasos antiga e uma atual.	Promover uma discussão pontual acerca das diferenças entre cada uma das imagens, construindo uma linha do tempo.
<b>800 m</b>	Você já ouviu falar em Joaquim Cruz? Quais provas ele disputou em Jogos Olímpicos?	Trazer informações sobre a participação desse atleta em Jogos Olímpicos.	Cada aluno deverá compartilhar as informações pesquisadas, compondo, em conjunto com os demais, um jornalzinho ou mural esportivo.
<b>Maratona</b>	Em 1984, na estreia feminina da maratona, a atleta Gabrielle Andersen-Scheiss demorou vários minutos para completar os últimos 400 m da prova. O que aconteceu?	Pesquisar o que ocorreu com a atleta nessa prova.	Identificar em que esse episódio alterou as regras antigas e atuais dessa prova do atletismo.

<b>Corrida com barreiras</b>	Atualmente, a base das barreiras é em 'L', mas antes eram em 'T' e fixas no chão. Quais as implicações dessa modificação para as provas de corrida com barreiras?	Localizar imagens dos diferentes tipos de barreira utilizados ao longo da história.	Construir, com material reciclável (jornal, PVC, garrafas, tipo <i>pet</i> ), os diferentes tipos de barreira utilizados ao longo da história.
<b>Revezamento 4x100 m</b>	O Brasil conquistou duas medalhas olímpicas nessa prova. Quais foram os atletas que conseguiram esse feito?	Pesquisar o nome e a imagem das equipes brasileiras que conquistaram as medalhas de prata e de bronze nessa prova em Jogos Olímpicos.	Organizar uma exposição de imagens sobre cada um desses momentos da história do atletismo brasileiro em Jogos Olímpicos.
<b>Salto em distância</b>	O salto em distância praticado pelos gregos era executado com uma espécie de halteres nas mãos. Quais as implicações disso para a para do salto em distância?	Identificar imagens que retratem o salto em distância realizado na Grécia Antiga.	Executar os diferentes estilos de salto em distância praticados ao longo da história da prova.
<b>Salto triplo</b>	Nelson Prudêncio foi um dos brasileiros a subir no pódio olímpico na prova do salto triplo. Em que Jogos Olímpicos isso aconteceu?	Identificar quem foram os brasileiros que conquistaram medalhas olímpicas na prova do salto triplo.	Executar o salto triplo, identificando a distância correspondente às marcas dos atletas brasileiros que conquistaram medalha em Jogos Olímpicos.
<b>Salto em altura</b>	O recorde mundial masculino nessa prova é de Javier Sotomayor. Ele saltou uma altura aproximada a de uma trave de futebol. Qual é o recorde?	Pedir para que os alunos façam a medida da trave de futebol comparando-a com o atual recorde mundial.	Os alunos deverão medir a trave de futebol e marcar o recorde mundial em uma parede a fim de visualizarem essa marca.

<b>Salto com vara</b>	Você sabia que o ato de atravessar rios utilizando uma vara, antecedeu a origem dessa prova esportiva?	Localizar um vídeo de competições que ainda hoje fazem isso.	Organizar uma sessão de vídeos e discutir a evolução da prova do salto com vara.
<b>Arremesso do peso</b>	Quais os formatos do peso utilizado ao longo da história do arremesso?	Realizar uma busca por imagens antigas e atuais da prova.	Colorir caixas de papelão pequenas no formato de um quadrado e executar o arremesso do peso.
<b>Lançamento do dardo</b>	Antigamente, o dardo era realizado em um alvo pré-determinado. E hoje, como ocorre o lançamento do dardo?	Verificar as diferentes formas utilizadas ao longo dos anos na prova do lançamento do dardo.	Montar um alvo com os alunos para que lancem o dardo alternativo ou adaptado.
<b>Lançamento do disco</b>	Você sabia que o disco, inicialmente, era lançado de uma plataforma denominada 'Balbis'?	Identificar vídeos e imagens que ilustrem as diferentes técnicas utilizadas no lançamento do disco.	Vivenciar o movimento do lançamento do disco realizado na Grécia Antiga, comparando-o com o lançamento executado atualmente.

**Fonte:** A autora

Outras questões poderão ser formuladas, outras pesquisas solicitadas e outras atividades desenvolvidas. O importante é se resgatar a história do atletismo nas aulas específicas de cada uma das provas.

Pesquisas na internet em *sites* como: <[www.sporting-heroes.net](http://www.sporting-heroes.net); [www.olympic.org](http://www.olympic.org)>; <[www.iaaf.org/multimedia](http://www.iaaf.org/multimedia)> e <[www.olympic.org/olympic-games](http://www.olympic.org/olympic-games)>, poderão contribuir para a ampliação desse quadro e para a preparação de suas aulas sobre a história do atletismo, já que reúnem inúmeras informações e imagens que poderão ser amplamente utilizadas.

Além desses, pode-se obter um breve histórico de cada uma das provas do atletismo masculinas e femininas no endereço eletrônico <[www.cbat.org.br](http://www.cbat.org.br)> ou nos livros de autores tais como Godoy (1996), Lancellotti (1996), Rúbio (2004), Vieira e Freitas (2007) e Matthiesen e Ginciene (2013), que constam nas referências bibliográficas desta obra.

De forma mais específica, como um registro da história particular de algumas provas, pode-se encontrar dados da história do salto com vara em Freitas (2009) e Freitas e Matthiesen (2011); fragmentos da história dos 100 m rasos em Ginciene (2009) e Ginciene e Matthiesen (2009; 2012); registros da história da maratona em Jogos Olímpicos em Matthiesen et al. (2012) e parte da história do arremesso do peso em Prado e Matthiesen (2007a). Além desses, trabalhos de conclusão de curso, como os de Gomes (2010), Sibila (2011) e Silva (2006) concentram parte da história de provas como o lançamento do dardo, o salto triplo e o lançamento do disco, respectivamente, favorecendo à criação de atividades em torno desse registro.

Esteja certo que, ao consultar o material mencionado, você ampliará seu conhecimento sobre a história do atletismo para difundi-la com mais propriedade ao longo de suas aulas. Pesquise!

## **4.2 AS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO COMO ALIADAS PARA O ENSINO DO ATLETISMO**

As tecnologias de informação e comunicação podem auxiliar no ensino de diferentes conteúdos, e o atletismo não é exceção. Dentre as inúmeras possibilidades que poderiam ser aqui relacionadas estão as disponíveis na internet, em especial nos vídeos do *YouTube* <<http://www.youtube.com>>, facilmente acessados e com vastíssimo conteúdo, que poderá ser utilizado de acordo com os objetivos de suas aulas.

Inúmeros são os vídeos postados no *YouTube* que se referem ao atletismo. Uma boa alternativa é localizar aqueles que eternizaram as conquistas dos atletas em diferentes provas de competições importantes como os Jogos Olímpicos e os Campeonatos Mundiais. Neles, você encontrará material para o aprofundamento de conhecimentos relacionados ao atletismo, sobretudo em relação às regras, aos fundamentos técnicos, aos atletas, entre outros.

Além de cumprirem essa função, os vídeos reforçam a memória de momentos importantes do atletismo, os quais merecem ser vistos, revistos e discutidos. No Quadro 12, a seguir, recomendamos alguns dos vídeos que você pode utilizar, de acordo com seu planejamento.

**Quadro 12** – Vídeos que podem contribuir para o conhecimento sobre o atletismo

PROVA	TÍTULO	SÍNTESE	DISPONÍVEL EM:
<b>100 m</b>	Usain Bolt é ouro e bate recorde mundial dos 100 m rasos	Recorde mundial dos 100 m (9"58) conquistado por Usain Bolt, em 16/08/2009, no Campeonato Mundial de Atletismo, em Berlim.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=Pi7b9DwETI4">http://www.youtube.com/watch?v=Pi7b9DwETI4</a>
<b>200 m</b>	Usain Bolt batendo o recorde mundial dos 200 m	Recorde mundial dos 200 m (19"19) conquistado por Usain Bolt, em 20/08/2009, no Campeonato Mundial de Atletismo, em Berlim.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=rk4Pxa8LE44">http://www.youtube.com/watch?v=rk4Pxa8LE44</a>
<b>400 m</b>	Michael Johnson 400 m Final 43.18 (WR) - 1999 Seville World Championships	Recorde mundial dos 400 m (43"18) conquistado por Michael Johnson, em 26/08/1999, em Berlim.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=vFxH9G1C9ks">http://www.youtube.com/watch?v=vFxH9G1C9ks</a>
<b>800 m</b>	London 2012 – 800 m: David Rudisha 1'40"91	Recorde mundial dos 800 m (1'40"91) conquistado por David Lekuta Rudisha em 09/08/2009, durante os Jogos Olímpicos de Londres-2012.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=KN7WgImgpBM&amp;feature=related">http://www.youtube.com/watch?v=KN7WgImgpBM&amp;feature=related</a>
<b>1.500 m</b>	1998 1.500 m WR	Recorde mundial dos 1.500 m (3'26"00) conquistado por Hicham El Guerrouj, em 14/07/1998, em Roma.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=_cJZA-V9U9Y">http://www.youtube.com/watch?v=_cJZA-V9U9Y</a>
<b>5.000 m</b>	WR 5.000 m Bekele 2004 Hengelo	Recorde mundial dos 5.000 m (12'37"35), conquistado por Kenenisa Bekele, em Hegelo, em 31/05/2004.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=QSSBtxvd5BI">http://www.youtube.com/watch?v=QSSBtxvd5BI</a>
<b>10.000 m</b>	Bekele 10K World Record	Recorde mundial dos 10.000 m (26'17"53) conquistado por Kenenisa Bekele, em Bruxelas, em 26/08/2005.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=6roXDygZ3ag">http://www.youtube.com/watch?v=6roXDygZ3ag</a>
<b>110 m com barreiras</b>	Aries Merritt World Record 110M Hurdles Brussels 12 80	Recorde mundial dos 110 m com barreiras (12"80), conquistado por Aries Merritt, em Bruxelas, 07/09/2012.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=z1K39DURuXE&amp;feature=first">http://www.youtube.com/watch?v=z1K39DURuXE&amp;feature=first</a>
<b>400 m com barreiras</b>	Kevin Young 400 m hurdles World Record 46.78	Recorde mundial dos 400 m com barreiras (46"78), conquistado por Kevin Young, em Barcelona, em 06/08/1992.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=dH_6YE8TNrQ">http://www.youtube.com/watch?v=dH_6YE8TNrQ</a>
<b>3.000 m com obstáculos</b>	Saif Saheed Shaheen wins the Steeplechase at world champs	Saif Saaced Shaheen, recordista mundial dos 3.000 m com obstáculos, (7'53"63).	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=XpPFTUNn_Vc">http://www.youtube.com/watch?v=XpPFTUNn_Vc</a>

<b>50.000 m</b> (marcha atlética-masculino)	Yohann Diniz 50 km Marche Record du Monde REIMS le 12/03/11	Recorde mundial dos 50.000 m da Marcha Atlética (3h35'27"2), conquistado por Yohan Diniz, em Reims, em 12/03/2011.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=EN_OZDKoLLM">http://www.youtube.com/watch?v=EN_OZDKoLLM</a>
<b>Revezam. 4x100 m</b>	ATLETISMO - Revezamento 4x100 m, medalha de prata em Sydney 2000	Final do revezamento 4x100 m masculino dos Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000, com a conquista da medalha de prata pela equipe brasileira.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=6CGeVW0quoU">http://www.youtube.com/watch?v=6CGeVW0quoU</a>
<b>Revezam. 4x400 m</b>	4x400 Women World Record, American Record, Olympic 1988 Seoul FloJo	Recorde mundial do revezamento 4x400 m feminino (3'15"17) conquistado pela equipe da União Soviética, em 01/10/1988, durante os Jogos Olímpicos de Seul-1988.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=PhfFCICSepQ">http://www.youtube.com/watch?v=PhfFCICSepQ</a>
<b>Salto em distância</b>	Maurren Maggi medalha de Ouro – Pequim 2008	Medalha de ouro conquistada pela brasileira Maurren Higa Maggi nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, ao saltar 7m04.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=0XA9zVE9sPg">http://www.youtube.com/watch?v=0XA9zVE9sPg</a>
<b>Salto em altura</b>	Dick Fosbury Mexico 68	Salto do atleta Dick Fosbury, campeão dos Jogos Olímpicos do México, em 1968. Ele se tornou famoso por inventar a técnica de salto em altura chamada Fosbury Flop.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=mYxDW7Hq8M">http://www.youtube.com/watch?v=mYxDW7Hq8M</a>
<b>Salto triplo</b>	Adhemar Ferreira da Silva (1927 - 2001) - Heróis de Todo Mundo	Filme sobre a história do bicampeão olímpico Adhemar Ferreira da Silva, narrado e interpretado pelo ex-atleta Róbson Caetano da Silva.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=nuti0yg9X_0&amp;list=PLAF0161A1D90F5ACA">http://www.youtube.com/watch?v=nuti0yg9X_0&amp;list=PLAF0161A1D90F5ACA</a>
<b>Salto com vara</b>	Isinbaeva with new world record - from Universal Sports	Recorde mundial do salto com vara feminino (5m06) conquistado por Yelena Isinbaeva, em Zurique, em 28/08/2009.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=PwjsmDowiYU">http://www.youtube.com/watch?v=PwjsmDowiYU</a>
<b>Arrem. do peso</b>	1956 - Parry O'Brien - Shot Put - Melbourne Olympics	Atleta Parry O'Brien que utilizou uma nova técnica para o arremesso do peso.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=kZ0GOFJ-IXg">http://www.youtube.com/watch?v=kZ0GOFJ-IXg</a>
<b>Lançam. do disco</b>	Jürgen Schult 74.08 m world record	Recorde mundial do lançamento do disco (74m08), conquistado por Jürgen Schult, em Neubrandenburg, em 06/07/1986.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=H1E74U6RFRe">http://www.youtube.com/watch?v=H1E74U6RFRe</a>
<b>Lançam. do dardo</b>	Jan Zelezny Javelin World Record all video!	Recorde mundial do lançamento do dardo (98m48), conquistado por Jan Zelezný, em Jena, em 25/05/1996.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=EDH45147uik&amp;feature=related">http://www.youtube.com/watch?v=EDH45147uik&amp;feature=related</a>

<b>Lançam. do martelo</b>	Hammer throw: 1986 Yuri Sedykh's World Record Series	Recorde mundial do lançamento do martelo: (86m74), conquistado por Yuriy Sedykh, em Stuttgart, em 30/08/1986.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=4qAE2PrCVhY">http://www.youtube.com/watch?v=4qAE2PrCVhY</a>
<b>Decatlo</b>	Ashton Eaton Sets Decathlon World Record 1500 m Performance	Recorde mundial do decatlo (9039 pontos), conquistado por Ashton Eaton, em Eugene, em 23/06/2012.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=6Lv8CmupgKs">http://www.youtube.com/watch?v=6Lv8CmupgKs</a>
<b>Heptatlo</b>	Jackie Joyner-Kersey - 1988 Olympic Heptathlon	Recorde mundial do heptatlo (7291 pontos), conquistador por Jackie Joyner-Kersey, em 24/09/1988, durante os Jogos Olímpicos de Seul.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=_Z-QfDiV2XA">http://www.youtube.com/watch?v=_Z-QfDiV2XA</a>

**Fonte:** Youtube (2013).

Se tiver a oportunidade e recursos audiovisuais utilize vídeos como esses em suas aulas ou, então, incentive seus alunos a assistirem alguns deles em suas casas, antes ou depois das atividades. Você verá o quanto isso poderá auxiliar seus alunos no entendimento de conceitos, procedimentos e atitudes com relação ao atletismo.

### 4.3 OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O CONHECIMENTO SOBRE O ATLETISMO

Para além das aulas destinadas ao ensino do atletismo, a exemplo das que veremos nos planos de aula do Capítulo 6, é possível promover várias outras ações que favoreçam maior aprofundamento nessa modalidade esportiva.

Pensando nas particularidades do grupo e nas características do local em que o atletismo está sendo ensinado, cada professor poderá criar as suas próprias, a exemplo das sugeridas a seguir:

- a) solicite aos seus alunos que entrevistem pais, avós, tios, primos, vizinhos etc., a fim de identificarem dentro de seu próprio círculo social, praticantes ou atletas de atletismo;
- b) monte uma exposição de imagens ou mural de atletismo a partir das imagens que os alunos trouxeram para as aulas;
- c) incentive seus alunos a produzirem um vídeo a partir da própria experiência deles em competições ou aulas de atletismo;

- d) convide um atleta de sua cidade para conversar com os alunos a fim de que possam conhecer a história de vida pessoal e esportiva de um atleta de atletismo;
- e) organize uma visita à pista de atletismo de sua cidade ou de uma cidade vizinha em um dia de competição para que os alunos entrem em contato com a atmosfera própria de eventos dessa natureza, conhecendo atletas, implementos oficiais e provas específicas;
- f) em parceria com profissionais que atuam em uma pista, organize um circuito com diferentes provas, de modo que os alunos possam vivenciar os movimentos nos espaços e com implementos oficiais do atletismo;
- g) solicite aos alunos que façam um desenho sobre o que aprenderam do atletismo e organize uma exposição na escola, contando com a presença dos familiares.

#### 4.3.1 A competição em si

Estimular ou não a competição? Essa é uma pergunta recorrente quando se trabalha com o atletismo. Ora, atletismo é competição e seus alunos também irão se certificar disso! O problema da competição está na forma de organização, que por vezes privilegia alguns alunos com mais habilidades motoras e capacidades físicas, em detrimento de muitos outros.

Esteja atento para que a competição sirva como motivação, sendo fundamental se criar estratégias para atender a todas as crianças sem distinção, evitando a exclusão ou rótulos que acentuem o ‘melhor’ e o ‘pior’ entre os alunos. Faça da competição um estímulo positivo e não o contrário. Em função disso, sugerimos que você:

- a) promova atividades em grupo, como uma gincana, excelente meio de interação dos participantes, já que acentua a possibilidade de relação entre eles. Contando com sua contribuição, os alunos descobrirão formas de somar à equipe;
- b) promova provas individuais, tendo como objetivo avaliar o desempenho individual e não comparativo. Os alunos devem conhecer seus limites para que possam superá-los ou se aproximarem da superação. Não há necessidade de comparação pura e simples entre os participantes. Crie, se for o caso, uma tabela de pontos, para ser utilizada individualmente, de forma



que o aluno marque cada um de seus resultados e acompanhe seu próprio desenvolvimento, por exemplo: hoje, pude saltar 'x' metros; hoje pude correr 100 m em 'x' segundos. Ressaltando sempre que se hoje o resultado foi esse, amanhã ele poderá ser diferente;

- c) crie regras em conjunto com os alunos para cada uma das atividades. Isso os fará corresponsáveis e favorecerá que tais regras sejam cumpridas rigorosamente.

Essas são algumas das estratégias que podem ser adotadas em competições do atletismo sob a ótica do esporte educacional. Muitas outras poderão ser criadas por você e por seus alunos. Pense nisso e as incorpore nos seus planejamentos.



# 5

## FUNDAMENTOS DO ATLETISMO: TEORIA E PRÁTICA

Compreendendo os fundamentos do atletismo, estão as provas que o compõe, com suas respectivas regras, história, técnicas, atletas e curiosidades. São muitas as informações, algumas das quais estão aqui registradas, visando subsidiar o ensino dessa modalidade esportiva.

### 5.1 MARCHA ATLÉTICA

Disputadas atualmente por homens e mulheres, as provas de marcha atlética caracterizam-se pelas longas distâncias e pelo fato do marchador ter que, obrigatoriamente, manter-se em contato contínuo com o solo, sem que haja a fase aérea, típica na corrida.

#### **Dimensão conceitual**

O que se deve ‘saber’ da marcha atlética?

A marcha atlética, disputada em pista (com a distância registrada em metros) ou na rua (com a distância registrada em km), ainda é muito pouco praticada, embora seja disputada pelos homens em Jogos

Olímpicos desde 1908 e pelas mulheres desde 1992, ainda que em distâncias diferentes das atuais.

Atualmente, as provas disputadas em Jogos Olímpicos pelos homens são as de 20 km e 50 km e as provas disputadas pelas mulheres são as de 20 km, sendo os seguintes seus recordes mundiais<sup>2</sup>:

### Quadro 13 – Recordistas mundiais da marcha atlética

CATEGORIA	PROVA	ATLETA/PAÍS*	MARCA	DATA
Masculino	20 km (rua)	Sergey Morozov (RUS)	1h16'43	08/06/2008
	50 km (rua)	Denis Nizhegorodov (RUS)	3h34'14"	11/05/2008
Feminino	20 km (rua)	Olimpiáda Ivanova (RUS)	1h24'50"	04/03/2001

\* País representado pelo atleta

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Sob o comando de 'às suas marcas', que antecede o tiro de largada, a saída nas provas de marcha atlética deve ser alta, após a qual decorre de uma

[...] progressão de passos, executados de tal modo que o marchador deverá manter um contato contínuo com o solo, não podendo ocorrer (a olho nu), a perda do contato com o mesmo [...] a perna que avança deve estar reta (ou seja, não flexionada no joelho), desde o primeiro contato com o solo até a posição ereta vertical (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2013a, p. 94).

Em competição, a qual deve sempre ocorrer à luz do dia, o marchador que não seguir as regras será advertido pelos árbitros durante a prova com uma placa amarela, sendo que não poderá receber duas placas amarelas de um mesmo árbitro para a mesma infração. Ao mostrar uma placa amarela para um atleta, o árbitro deverá encaminhar ao árbitro chefe um cartão vermelho. Com três cartões vermelhos enviados ao

<sup>2</sup> Os dados componentes dos quadros de recordes deste texto poderão ser consultados em: <http://www.iaaf.org/records/by-category/world-records>.

árbitro chefe para um mesmo atleta, o mesmo será desclassificado da prova.

### **Dicas importantes:**

Ao trabalhar a marcha atlética na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento das provas de marcha atlética masculinas e femininas disputadas ao longo dos anos;
- b) estimular o conhecimento das regras oficiais da marcha atlética, de modo que os alunos possam praticar e apreciar a prova adequadamente;
- c) contribuir para o conhecimento dos movimentos específicos da marcha atlética e dos benefícios de praticá-los regularmente.
- d) conscientizar os alunos sobre a importância de se estar bem condicionado fisicamente e psicologicamente para se disputar uma prova de marcha atlética, dadas as distâncias das provas;
- e) criar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros<sup>3</sup> que disputam ou já disputaram essa prova;
- f) promover uma mostra de vídeos sobre a marcha atlética, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de assisti-la, auxiliando-os na apreciação dos detalhes da prova.

### **Dimensão procedimental**

O que se deve ‘saber fazer’ da marcha atlética?

As regras oficiais da marcha atlética fazem de seu movimento algo bastante preciso. No início da aprendizagem, o ideal é que o aluno seja orientado a andar em velocidade, atento para não realizar a fase aérea típica da corrida, movimentando seus braços, que estão flexionados a 90°, no sentido anteroposterior.

Pouco a pouco, a necessidade de se manter um contato contínuo com o solo, de tal modo que o pé que avança toque o chão antes que o outro pé o tenha deixado, pode ser acentuada, ressaltando-se, também, a necessidade de extensão da perna, desde o primeiro contato com o

<sup>3</sup> Sugere-se que os resultados do para-atletismo sejam pesquisados e incorporados à aula quando pertinentes ao tema.

chão até a posição ereta vertical. O aluno perceberá que a movimentação do quadril não é algo proposital, mas decorrência do movimento de extensão das pernas.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar a marcha atlética na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motivar o aluno a andar em velocidade, de modo que a técnica específica seja decorrência desse movimento. Jogos de pega-pega, em que pegadores e fugitivos marcham durante a atividade, podem ser utilizados;
- b) promover atividades em distâncias curtas para que sejam realizadas em velocidade, já que isso também favorece à aprendizagem do movimento. Posteriormente, distâncias maiores poderão ser incluídas, considerando que a marcha atlética envolve provas de longa distância;
- c) explorar atividades nas quais os alunos experimentem diferentes ritmos no deslocamento, contribuindo para que percebam as diferenças em relação ao ato de andar, marchar e correr e à existência ou não da fase aérea durante o deslocamento.

### **Dimensão atitudinal**

Como a marcha atlética me ajuda a ‘ser?’

Em conjunto com os alunos, identifique na marcha atlética aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, como agir e como se relacionar no atletismo.

- Você conhece um marchador? Na sua cidade, há algum?
- Por que são poucas as pessoas que praticam a marcha atlética?
- Qual foi sua reação quando viu ou experimentou a marcha atlética pela primeira vez?
- Você achou difícil praticar a marcha atlética? Poderá fazer isso mais vezes?
- Quais foram as dificuldades que você enfrentou ao praticar a marcha atlética?
- Você ficou constrangido (a) ao realizar o movimento do quadril?

- Por que dificilmente assistimos uma prova de marcha atlética pela televisão?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar a marcha atlética na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre a possibilidade e benefícios de utilizar a marcha atlética para a prática esportiva e/ou para a atividade física cotidiana;
- b) discutir possíveis preconceitos gerados em torno dos marchadores, os quais, muitas vezes, encontram dificuldades para a realização de seus treinamentos;
- c) refletir sobre a importância de se cumprir as regras oficiais da prova, de modo a disputá-la em igualdade com os demais competidores;
- d) identificar os limites capazes de interferir no desenvolvimento da marcha atlética, promovendo atividades que estimulem a interação social e a inclusão dos participantes.

Esses são aspectos do atletismo que podem ser explorados, mas outros poderão ser registrados de acordo com os objetivos do professor. O plano de aula a seguir é apenas um exemplo de como a marcha atlética poderá ser explorada a partir das dimensões dos conteúdos. Nesse e nos demais planos que virão a seguir, várias serão as atividades sugeridas, as quais deverão integrar sua aula de acordo com o tempo disponível, características do grupo, espaço físico etc. Com base neles, outros poderão ser produzidos por você atendendo as particularidades de sua realidade. Experimente!

## PLANO DE AULA - MARCHA ATLÉTICA

**Tema:** conhecer a marcha atlética.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer a marcha atlética como uma possibilidade para a prática regular de atividade física ou esportiva.

**Procedimental:** vivenciar a marcha atlética a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação dos movimentos específicos previstos na regra oficial.

**Atitudinal:** conscientizar os alunos sobre a possibilidade de se utilizar a marcha atlética para a prática regular de atividade física ou esportiva, discutindo alguns dos preconceitos e dificuldades enfrentados por marchadores ao praticá-la.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Discuta com os alunos se já tiveram a oportunidade de assistir a uma prova de marcha atlética, identificando os principais aspectos relacionados às dificuldades de praticá-la, ou seja: 'Porque são poucos os praticantes de marcha atlética no Brasil?'; 'Quais os principais empecilhos para praticá-la?'; 'Quais os preconceitos em torno da marcha atlética, os quais contribuem negativamente para a sua difusão?'
2. Realce as facilidades de se utilizar a marcha atlética na prática regular de atividade física ou esportiva.

##### Ilustração e elaboração conjunta

1. Apresente um vídeo sobre a marcha atlética ou promova uma pequena exposição de imagens de provas masculinas e femininas. Numa aula anterior, os alunos devem ser estimulados a trazerem filmes ou uma imagem dessa prova, pesquisando-a na internet. Diante esse material, serão várias as possibilidades de se discutir os conceitos, procedimentos e atitudes em torno dessa prova.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Promova a curiosidade em torno da marcha atlética, perguntando aos alunos quem consegue andar bem rápido. Por exemplo:
  - a) andando à vontade pela quadra, os alunos deverão, ao sinal do professor, aumentar o ritmo da caminhada. Ao sinal de '1', deverão acelerar, andando um pouco mais rápido; ao sinal de '2', deverão desacelerar, andando mais devagar;
  - b) após repetir a atividade algumas vezes, o professor deverá perguntar aos alunos: 'O que mudou no movimento?'; 'Seu corpo se movimentou do mesmo jeito?'; 'O que mudou no movimento de suas pernas, braços, quadril, tronco etc.?'; 'Vamos fazer novamente?'



- c) repetir a atividade, chamando a atenção dos alunos para cada uma das partes do corpo, de modo que eles percebam o que muda no movimento das pernas, braços, quadril, tronco etc., de acordo com a alteração do ritmo. Enfatize que a marcha atlética não é uma caminhada, nem uma corrida, mas é uma modalidade do atletismo, com diferentes provas, envolta por regras que as caracterizam como tal.
2. Sobre a linha de fundo da quadra esportiva, os alunos deverão caminhar rapidamente até o outro lado.
- a) o professor deverá propor aos alunos: 'Andem bem rápido, como se estivessem atrasados para um compromisso ou como se quisessem alcançar alguém'.
- b) aos poucos, sugira a execução dos movimentos específicos da marcha atlética (braços a 90°, pernas estendidas, contato contínuo com o solo etc.), de modo que os alunos percebam as diferenças no deslocamento.
3. Dispostos em cinco fileiras, a partir da linha de fundo da quadra esportiva, os alunos deverão marchar até o outro lado, sendo que o que está atrás alcance o que está à frente, marchando.
4. Utilizando cones, dispostos nos quatro cantos da quadra esportiva, forme quatro grupos de alunos para a realização da marcha atlética. Cada aluno deverá dar uma volta na quadra, verificando as especificidades de se marchar por um tempo e espaço maior, mantendo-se fiel às regras oficiais da marcha atlética, especialmente no que se refere à manutenção de contato contínuo com o solo.

Obs.: a disposição dos alunos em grupos deve favorecer o desenvolvimento da atividade sem que essa seja, necessariamente, uma competição. Mesmo que realizada como uma competição, o professor deverá enfatizar que mais importante do que chegar primeiro, é ser fiel às regras oficiais, evitando-se a desclassificação, por exemplo.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Discutir com os alunos o tempo gasto por um atleta numa prova de marcha atlética, como a de 50 km, em que o recordista mundial Denis Nizhegorodov levou 3h34'14" para completá-la. Outras atividades podem servir como parâmetro para percepção do tempo gasto pelo atleta, questionando-se, por exemplo: 'Uma partida de futebol dura em média quantos minutos?'; 'O recordista da marcha atlética de 50 km precisou de mais quanto tempo para conquistar o recorde mundial nessa prova?'
- a) a partir do fato destacado, valorizar a capacidade de superação das dificuldades que um marchador enfrenta para realizar a prova em função da distância, de suas regras específicas e/ou do tipo de preparo necessário, evidenciando os benefícios de praticá-la regularmente;
- b) ao final da aula, o professor deverá perguntar aos alunos em que situações eles poderiam realizar a marcha atlética e se o fariam. Por exemplo: 'Você utilizaria a marcha atlética para chegar mais cedo em casa?'; 'Você praticaria a marcha atlética com seus amigos?'; 'Você a praticaria regularmente?'; 'Você disputaria uma competição de marcha atlética?'. Com base nas respostas, o professor poderá realçar a importância da

marcha atlética como uma possibilidade para a prática regular de atividade física ou esportiva.

#### RECURSOS

- Quatro cones e um apito.

#### AVALIAÇÃO

1. Observe se os alunos executaram o movimento da marcha atlética de acordo com as regras oficiais.
2. Analise como os alunos se comportaram em relação à realização do movimento da marcha atlética, discutindo possíveis atitudes (vergonha, risos) dele provenientes.
3. Identifique a disposição dos alunos para incorporarem a marcha atlética como uma possibilidade para a prática regular de atividade física ou esportiva.

#### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Ao término da aula, sugira aos alunos as atividades a seguir, iniciando a aula seguinte discutindo seus resultados:
  - a) pesquise, na internet, quem são os recordistas brasileiros e quem foram os atletas que representaram o país nas provas de marcha atlética nas diferentes edições dos Jogos Olímpicos;
  - b) identifique se na sua cidade há praticantes de marcha atlética e em que local eles realizam o treinamento;
  - c) ensine a marcha atlética para um amigo e pratique-a novamente com ele.

## 5.2 CORRIDAS RASAS

As provas de corridas rasas do atletismo caracterizam-se pela ausência de obstáculos ou barreiras a serem transpostos. Comumente classificadas de acordo com a distância, tempo e fontes energéticas empregadas, as corridas rasas podem ser de: velocidade (distâncias curtas), meio fundo (distâncias médias) e fundo (distâncias longas) (MATTHIESEN, 2007a; 2007b).

Integrantes da programação dos Jogos Olímpicos, as corridas rasas mais conhecidas são:

- a) de velocidade: 100, 200 e 400 m;
- b) de meio fundo: 800 e 1.500 m;
- c) de fundo: 5.000, 10.000 m e maratona.

### Dimensão conceitual

O que se deve 'saber' das corridas rasas?

Independentemente da distância a ser percorrida, no trabalho com corridas é fundamental que se faça um controle da frequência cardíaca. Portanto, ensine seus alunos a como fazer isso e a como controlar o ritmo da corrida de acordo com a distância a ser percorrida. Só assim eles poderão manter a frequência cardíaca sob controle, sem exigirem de seu organismo mais do que ele pode oferecer. Sentir-se bem na corrida, especialmente nas de longa distância, é fundamental para que se queira praticá-la.

O aprimoramento técnico das corridas rasas, especialmente nas de velocidade (distâncias mais curtas), é fundamental para a melhora do tempo de deslocamento. Educativos de corrida, tais como *anfersen*, *skipping*, entre outros, são essenciais nesse processo.

Em relação às regras oficiais, nota-se que algumas são gerais para todas as corridas rasas, enquanto outras são específicas de algumas provas. Por exemplo, em todas as corridas:

- a) com exceção da maratona, as corridas são realizadas numa pista cuja volta mede 400 m (na borda interna). As pistas oficiais normalmente têm oito raias com largura máxima de 1m22, incluindo-se as linhas das raias, traçadas por linhas brancas de 5 cm, numeradas de um a oito, a partir da borda interna;

- b) não é permitido nenhum tipo de saída falsa, sendo excluído da prova aquele que o fizer antes do tiro de largada. Em provas de velocidade (até e inclusive 400 m), a ordem de saída será: ‘às suas marcas’, ‘prontos’, e em seguida o tiro de largada; nas demais provas (a partir dos 800 m) a ordem será: ‘as suas marcas’ e em seguida o tiro de largada;
- c) a chegada de todas as provas de corridas rasas ocorre no mesmo local, isto é, ao final da reta principal;
- d) vence a prova aquele que for o primeiro a atingir o plano vertical que passa pela borda anterior da linha da chegada geral com o tronco, excluindo-se cabeça, pescoço, braços, pernas, mãos ou pés;
- e) nessa, como nas demais provas do atletismo, os atletas podem competir descalços ou calçados em um ou em ambos os pés.

Para as provas de corridas rasas de velocidade, também existem as seguintes regras:

- a) as corridas em curva deverão ser escalonadas;
- b) o bloco de partida e, portanto, a saída baixa, são obrigatórios em todas as provas até e inclusive 400 m;
- c) a corrida é realizada inteiramente em raia marcada.

Atualmente disputadas por homens e mulheres, as provas de corridas rasas de velocidade apresentam os seguintes recordes mundiais:

#### Quadro 14 – Recordistas mundiais das corridas rasas de velocidade

CATEGORIA	PROVA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	100 m	Usain Bolt (JAM)	9"58	16/08/2009
	200 m	Usain Bolt (JAM)	19"19	20/08/2009
	400 m	Michael Johnson (USA)	43"18	26/08/1999
Feminino	100 m	Florence G. Joyner (USA)	10"49	16/7/1988
	200 m	Florence G. Joyner (USA)	21"34	29/09/1988
	400 m	Marita Koch (GBR)	47"60	06/10/1985

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Em relação às regras oficiais das provas de corridas rasas de meio fundo e fundo, além das mencionadas inicialmente, destacam-se as seguintes:

- a saída é sempre alta;
- nos 800 m, o atleta correrá somente a primeira curva em raia marcada, sendo o restante da prova percorrida em raia livre. Acima dessa distância, as provas serão percorridas em raia livre do começo ao final.

Atualmente disputadas por homens e mulheres, as provas de corridas rasas de rasas de meio fundo e fundo apresentam os seguintes recordes mundiais:

**Quadro 15** – Recordistas mundiais de corridas rasas de meio fundo e fundo

CATEGORIA	PROVA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	800 m	David L. Rudisha (KEN)	1'40"91	09/08/2012
	1.500 m	Hicham El Guerrouj (MAR)	3'26"00	14/07/1998
	5.000 m	Kenenisa Bekele (ETH)	12'37"35	31/05/2004
	10.000 m	Kenenisa Bekele (ETH)	26'17"53	26/08/2005
Feminino	800 m	Jamila Kratochvílová (TCH)	1'53"28	26/07/1983
	1.500 m	Yunxia Qu (CHN)	3'50"46	11/09/1993
	5.000 m	Tirunesh Dibaba (ETH)	14'11"15	06/06/2008
	10.000 m	Junxia Wang (CHN)	29'31"78	08/09/1993

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

**Dicas importantes**

Ao trabalhar as corridas rasas na dimensão conceitual, procure:

- elaborar atividades que propiciem o conhecimento das provas de corridas rasas de velocidade, de meio fundo e de fundo;
- criar situações que permitam a discussão da evolução das corridas rasas, tendo como base os acontecimentos históricos das diferentes provas, algumas das quais disputadas desde a Grécia

Antiga, levando-os a compreender o processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade;

- c) contribuir para o conhecimento dos movimentos específicos das corridas rasas de velocidade, de meio fundo e de fundo e os benefícios de praticá-las regularmente;
- d) discutir as diferenças entre os resultados dos meninos e das meninas durante as aulas, utilizando como exemplo a diferença entre os recordes masculinos e femininos das provas de corridas rasas, embora as regras a serem seguidas sejam as mesmas;
- e) ensinar aos alunos a verificarem a frequência cardíaca antes, durante e após a atividade, enfatizando a importância da recuperação.

### **Dimensão procedimental**

O que se deve 'saber fazer' das corridas rasas?

O ritmo empregado na corrida é um dos principais aspectos a serem tratados com os alunos, os quais deverão conhecê-lo e experimentá-lo em diferentes intensidades, a fim de constatarem que nas corridas:

- a) ao correr-se pouco, corre-se rápido;
- b) ao correr-se muito, corre-se moderadamente;
- c) quanto maior for a velocidade da corrida, maior será a inclinação do tronco, os movimentos dos braços e menor será o contato dos pés com o solo;
- d) a fase aérea, típica da corrida, será diferente em função da amplitude e da frequência da passada, enquanto que os braços, em 90°, devem ser movimentados no sentido anteroposterior (MATTHIESEN, 2007a).

A saída baixa e a saída alta devem ser trabalhadas de acordo com a distância da prova, contribuindo para que os alunos atendam rapidamente aos diferentes tipos de estímulos (auditivo, visual e tátil), iniciando a corrida a partir de diferentes posições (em pé, sentados ou deitados) até chegarem à saída propriamente dita (MATTHIESEN, 2007a; 2012).

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as corridas rasas na dimensão procedimental, procure:

- a) propiciar atividades que despertem o interesse pela corrida. Acertar o ritmo a ser empregado na corrida é um dos principais fatores a serem explorados para se atingir esse objetivo. Utilize distâncias menores, até que os alunos aprendam a dosar o ritmo da corrida, caso contrário correrão o risco de desistir da atividade;
- b) promover atividades em distâncias e velocidades diferentes, para que os alunos acompanhem as modificações que ocorrem no movimento da corrida de acordo com o ritmo empregado, especialmente em relação à frequência e à amplitude das passadas e à presença da fase aérea durante o deslocamento;
- c) desenvolver atividades em ritmos diferentes, orientando os alunos sobre a necessidade de controle da frequência cardíaca;
- d) desenvolver atividades que utilizem a saída baixa e alta, identificando quando devem ser empregadas;
- e) definir, com os alunos, estratégias que contribuam para a participação de todos na aula, evitando-se exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- f) promover o interesse pelas corridas rasas desde a primeira aula sobre suas provas é fundamental. Só assim o aluno irá querer conhecer mais sobre elas e praticá-las outras vezes.

### **Dimensão atitudinal**

Como as corridas rasas me ajudam a 'ser'?

Em conjunto com os alunos, identifique nas corridas rasas aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, como agir e como se relacionar na prática do atletismo e como levar isso para as situações da vida em sociedade.

- Para ser um grande atleta de corridas de velocidade é preciso muito treinamento. Alguns atletas, entretanto, para obterem melhores resultados, acabam utilizando substâncias proibidas (*doping*). Esta atitude é justa? Por quê?
- Você e seus colegas apresentaram tempos diferentes nas corridas rasas de velocidade? Por que será que isso aconteceu? Você entende ser correto premiar apenas os mais velozes, a exemplo do esporte de alto rendimento, ou entende que todos os participantes das provas na escola deveriam ser premiados?

- Nos últimos anos, as regras oficiais das corridas de velocidade, em relação à saída baixa, sofreram várias modificações, sendo que a atual não permite que haja uma saída falsa, eliminando-se da prova aquele que a fizer. Você entende que esta é uma regra justa? Por quê?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as corridas rasas na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização das diferentes distâncias das corridas rasas, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões e/ou comparações entre os companheiros;
- b) levar os alunos a perceberem que praticar corridas rasas pode ser uma forma eficaz para o aprimoramento do condicionamento físico, sobretudo as de longa distância, sendo algo que poderá adotar como um hábito ao longo da vida;
- c) discutir com os alunos sobre a importância de se estar bem preparado (física e psicologicamente) para a disputa das corridas rasas;
- d) criar atividades de corrida que propiciem o trabalho em equipe, favorecendo a interação social e a inclusão dos participantes;
- e) levar os alunos a vivenciarem situações próprias das corridas rasas do Para-Atletismo (por exemplo: correr sem enxergar e com um guia), discutindo sobre as dificuldades enfrentadas por esses atletas na vida, nos treinamentos e nas competições.

Esses são aspectos do atletismo que podem ser explorados, mas outros poderão ser registrados de acordo com os objetivos traçados. O plano de aula a seguir é apenas um exemplo de como as corridas rasas de velocidade e de longa distância poderão ser exploradas considerando-se as dimensões dos conteúdos.



## PLANO DE AULA - CORRIDAS RASAS DE VELOCIDADE

**Tema:** conhecer as corridas rasas de velocidade do atletismo.

**Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:**

**Conceitual:** conhecer as características básicas das corridas rasas de velocidade.

**Procedimental:** vivenciar as corridas rasas de velocidade a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação das regras oficiais.

**Atitudinal:** discutir os motivos que fazem das corridas rasas de velocidade as provas mais assistidas em competições de atletismo pelo mundo.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base em uma imagem do recordista mundial dos 100 m rasos, Usain Bolt, perguntar aos alunos: 'Você sabia que o recordista mundial dos 100 m rasos é o mesmo dos 200m rasos?'; 'Você sabe quem é ele e qual é o país que ele representa?'; 'Sabia que ele levou 9"58 para correr 100 m?'; 'Vamos ver o que conseguimos fazer nesse tempo?'. Perguntas como essas, contribuem para ampliar a curiosidade sobre o tema da aula, além de favorecer a discussão de novos conhecimentos sobre as corridas rasas de velocidade.

##### Ilustração e Elaboração conjunta:

1. Para que os alunos se certifiquem o que significa correr 100 m em 9"58, você poderá, por exemplo:
  - a) solicitar que façam atividades simples, durante esse tempo, perguntando-lhes: 'Quantos polichinelos é possível fazer nesse tempo?'; 'Quantos passos é possível dar até o outro lado da quadra nesse tempo?'
  - b) a partir disso, solicite aos alunos que corram de um lado para o outro da quadra. Quando o cronômetro chegar nos 9"58, apite para que parem. Essa atividade servirá como parâmetro para entenderem melhor o que significa correr 100 m em 9"58;
  - c) pergunte aos alunos quanto tempo eles acham que precisariam para correr 100 m. Juntos, anotem os resultados em uma planilha para que possam, ao final da aula, compará-los com os resultados da corrida propriamente dita.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Analise com os alunos as características de uma corrida de velocidade, ensinando-lhes a saída baixa e os educativos de corrida, como o *skipping* e o *anfersen*, que os auxiliarão na execução dos movimentos da corrida:

- a) forme três colunas com oito arcos, dispostos no chão, em sequência. Os alunos deverão correr, pisando com um dos pés em cada um dos arcos, verificando: 'Qual é o ritmo que deve ser empregado para não se pisar nos arcos?'; 'Qual é a relação existente entre a frequência e amplitude da passada nesse exercício?'
  - b) aumente a distância entre os arcos, de modo que os primeiros estejam bem próximos uns dos outros, enquanto que os demais estejam, progressivamente, mais distantes. Os alunos deverão correr, pisando com um dos pés em cada um dos arcos, verificando as alterações necessárias em relação ao ritmo para que não pisem nos arcos.
2. Em fileiras, sugira que os alunos executem a saída a partir de posições diferentes (até chegar à saída baixa), respondendo a diferentes estímulos (até chegar à ordem de largada). As distâncias a serem percorridas devem ser curtas, dada que a ênfase concentra-se na largada:
- a) discuta com os alunos a origem da saída baixa, executada pela primeira vez em Jogos Olímpicos, em Atenas (1896), elencando as vantagens de utilizá-la, já que hoje é obrigatória para todas as provas de corrida de velocidade.
3. Construa com os alunos o espaço físico para a disputa de uma corrida de velocidade, de forma que compreendam às regras oficiais. Ressalte, desde o início, que mais importante do que chegar em primeiro lugar, será compreender a forma como a prova é organizada e qual é o tempo gasto por cada um dos alunos para completar o percurso. Sugere-se:
- a) traçar as raias com giz ou com cordas elásticas;
  - b) utilizar apoios para a execução da saída baixa, a exemplo dos pés de um colega;
  - c) organizar a arbitragem, verificando-se os tempos e a classificação dos corredores;
  - d) anotar os tempos individuais em uma planilha, de forma que possam discutir os resultados ao término da aula, comparando-os às estimativas individuais iniciais.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Discuta a planilha e como poderia aprimorar a velocidade, inserindo-a em suas atividades cotidianas.
  - a) cada aluno deverá mencionar uma situação em que a corrida de velocidade poderia ser utilizada regularmente, ou seja: numa partida de futebol; em jogos de pegador etc.
2. Finalize a aula discutindo com os alunos o *status* das provas de velocidade dentre as provas do atletismo e como, em culturas como a jamaicana, a prática do atletismo é valorizada. Você também poderá discutir sobre a predominância de atletas negros em corridas de velocidade, a exemplo das três últimas finais olímpicas dos 100 m rasos masculino (2004, 2008 e 2012), em que todos os atletas eram negros.

### RECURSOS

- Cronômetros, apito, cordas elásticas e giz.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelas corridas de velocidade, identificando o que foi mais motivante para eles: Correr em velocidade? Executar a saída baixa? Aprender as regras oficiais?
2. Observe a postura dos alunos em relação à organização da competição e a forma com que se comportam em relação a sua corrida e a dos colegas, discutindo atitudes de respeito e cooperação.
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando corridas de velocidade?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

GINCIENE, Guy; MATTHIESEN, Sara Quenzer. Fragmentos da história dos 100 metros rasos: teoria e prática. Coleção Pesquisa em Educação Física, Jundiaí, v. 8, p. 181-186, 2009.

GINCIENE, Guy; MATTHIESEN, Sara Quenzer. O sistema de partida em corridas de velocidade do atletismo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.18, n.1, p. 113-119. 2012.

KUNZ, Elenor; SOUZA, Maristela da Silva. Unidade didática 1: Atletismo. In: KUNZ, Elenor (Org.). **Didática da Educação Física 1**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1998. P 19-55.

LANCELLOTTI, Sílvio. **Olimpíada 100 anos**. São Paulo: Círculo do livro, 1996.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas**. São Paulo: Odisseus, 2007b.

MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. **História das corridas: atividades para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física**. Jundiaí: Fontoura, 2013.

### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que pesquisem sobre a evolução da prova dos 100 m rasos, identificando os recordes (inclusive brasileiros ou do Para-atletismo) ao longo dos tempos.
  - a) Instigue a pesquisa ressaltando que ainda são poucos os velocistas capazes de correr abaixo dos 10". No Brasil, Robson Caetano da Silva foi um dos poucos velocistas a se aproximar dessa marca registrando o recorde brasileiro e sul-americano dos 100 m rasos. Qual a marca registrada por esse atleta?
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre as corridas rasas de velocidade do atletismo.

## PLANO DE AULA - CORRIDAS RASAS DE LONGA DISTÂNCIA

**Tema:** conhecer as corridas de longa distância do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer as corridas rasas de longa distância como uma possibilidade para a prática esportiva e/ou de atividade física regular.

**Procedimental:** vivenciar as corridas rasas de longa distância, impondo um ritmo adequado para as suas provas.

**Atitudinal:** discutir os motivos que fazem com que as corridas rasas de longa distância sejam uma das provas mais disputadas pela população, de forma geral.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Inicie a aula perguntando aos alunos: 'Você conhece alguém que pratica corridas de longa distância?'; 'Sabe o que é importante para realizá-la?'; 'Em uma corrida de longa distância deve-se correr em velocidade ou de forma moderada?'; 'O coração deve bater rapidamente ou moderadamente?'; 'Vamos aprender a como controlar o ritmo da corrida?'.
  - a) ensine os alunos a verificarem a frequência cardíaca e a controlá-la em função do ritmo da corrida;
  - b) execute a medição da frequência cardíaca em diferentes situações: em repouso, depois de caminhar, depois de trotar e depois de realizar exercícios anaeróbios e aeróbios;
  - c) após essas atividades, discuta com os alunos: 'Vocês apresentaram o mesmo número de batimentos cardíacos?'; 'Por que será que isso aconteceu?'; 'Você sabia que em provas de longa distância, os batimentos cardíacos não devem se aproximar da frequência cardíaca máxima do indivíduo?'

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Convide um corredor de provas de longa distância de sua cidade para conversar com os alunos. Antes, elabore, com auxílio dos alunos, um roteiro de perguntas com curiosidades sobre a participação do atleta, registrando, por exemplo: 'Em qual prova você compete?'; 'É corredor de rua ou de pista?'; 'Como são seus treinamentos?'; 'Como está seu condicionamento físico atualmente?'; 'Quais são seus principais resultados?', entre outras.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Uma das coisas mais importantes nas corridas de longa distância é o controle do ritmo da corrida, de modo que os alunos consigam executar a atividade durante um tempo maior, mantendo uma intensidade baixa.

Promova atividades que colaborem para o controle do ritmo da corrida. Por exemplo:

- a) divida os alunos em pequenos grupos dispostos em colunas dos dois lados da quadra esportiva. Ao sinal do professor, todos da coluna deverão chegar do outro lado da quadra no tempo estipulado pelo professor: em 1 min, por exemplo;
  - b) na mesma disposição, os alunos deverão contornar os cones dispostos nas linhas de fundo dos dois lados da quadra, sempre ao ouvirem o apito do professor que o soar a cada minuto. Caso estejam adiantados, deverão reduzir o ritmo; caso estejam atrasados, deverão acelerar o ritmo.
2. Numa quadra esportiva ou em uma pista de atletismo, defina um percurso com os alunos utilizando cones e faixas de segurança. O percurso poderá ser em zigue-zague, sobretudo se realizado em uma quadra esportiva. Observe que o importante é manter o ritmo, de acordo com o tempo proposto pelo professor;
- a) delimite um tempo para que os alunos cumpram o percurso, mantendo um ritmo moderado. Por exemplo: uma volta em 3 ou 4 min. O tempo auxiliará o aluno a verificar se foi capaz de atender ao solicitado pelo professor;
  - b) na mesma aula ou em uma aula seguinte, aumente o número de voltas e o tempo correspondente, aproximando-se das especificidades de corridas de longa distância;
  - c) organize uma competição dividindo os alunos em grupos, estipulando diferentes tempos a serem cumpridos no mesmo percurso. Lembre-se que o ritmo da atividade deverá ser moderado. Mesmo assim, alguns terão mais dificuldade, de modo que tempos mais longos também devem ser propostos. Marcará um ponto para a equipe aquele que conseguir cumprir o percurso dentro do tempo estipulado.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Reúna os alunos e discutam: ‘O que foi mais fácil na atividade?’; ‘O que foi mais difícil?’; ‘Você acha que poderia desenvolver a corrida por um tempo ainda mais longo?’; ‘Quer tentar?’; ‘Sabiam que as corridas de longa distância, especialmente as corridas de rua, envolvem um número grande de participantes, inclusive cadeirantes?’; Por que será que isso ocorre?’.
2. Discuta com os alunos a importância de se estar bem preparado/condicionado para se disputar provas de longa distância. Use, como exemplo, o caso de Gabrielle Andersen-Scheiss que entrou em estado de fadiga no final da maratona dos Jogos Olímpicos de Los Angeles - 1984.
3. Identifique, dentre os alunos, aqueles que gostariam de participar de uma competição de corrida de longa distância (de pista ou de rua). Informe-se, na sua cidade, se há essa possibilidade e prepare-os para isso.

#### RECURSOS

- Cones, cronômetro e faixa de segurança.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelas corridas de longa distância, identificando o que foi mais motivante para eles: Adequar a corrida ao tempo solicitado? Correr uma distância maior? Conhecer um atleta?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula das corridas de longa distância: Interessar-se pelo tema? Manter-se em movimento durante a atividade? Manter a frequência cardíaca em equilíbrio?
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando corridas de longa distância?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas**. São Paulo: Odysseus, 2007b.

MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. **História das corridas**: atividades para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física. Jundiaí: Fontoura, 2013..

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) na cidade há corredores que disputam provas de longa distância? Que tipo de provas são essas?
  - b) levantamento de imagens referentes aos recordistas mundiais, olímpicos, paralímpicos e/ou brasileiros em provas de longa distância e seus resultados.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre as corridas de longa distância.

### 5.3 CORRIDAS COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS

A corrida com barreiras disputada oficialmente somente pelas mulheres é a dos 100 m, e a disputada somente pelos homens é a dos 110 m, enquanto que os 400 m com barreiras e os 3.000 m com obstáculos são provas disputadas por ambos.

#### **Dimensão conceitual**

O que se deve ‘saber’ sobre as corridas com barreiras ou com obstáculos?

As provas de corridas com barreiras e com obstáculos, ainda que diferentes, apresentam pontos em comum, dentre os quais:

- o fato de se transpor obstáculos, ainda que o número e características sejam diferentes;
- são disputadas por homens e mulheres na atualidade;
- não é permitido nenhum tipo de saída falsa, sendo excluído da prova aquele que o fizer antes do tiro de largada. Em provas de velocidade (até e inclusive 400 m), a ordem de saída será: ‘as suas marcas’, ‘prontos’ e em seguida o tiro de largada; nas demais provas (a partir dos 800 m) a ordem será: ‘as suas marcas’ e em seguida o tiro de largada;
- a chegada de todas as provas de corridas rasas ocorre no mesmo local, isto é, ao final da reta principal;
- vence a prova aquele que for o primeiro a atingir com o tronco o plano vertical que passa pela borda anterior da linha da chegada geral, excluindo-se cabeça, pescoço, braços, pernas, mãos ou pés;
- nessa, como nas demais provas do atletismo, os atletas podem competir descalços ou calçados em um ou em ambos os pés.

Para as provas de corrida com barreiras, cabe observar que:

- a prova dos 110 m com barreiras integra a programação olímpica desde 1896 e a dos 400 m com barreiras desde 1900, enquanto que os 100 m com barreiras integram as provas olímpicas femininas desde 1932 e os 400 m com barreiras desde 1984 (MATTHIESEN, 2007a);
- são dez barreiras independentemente da distância da prova, com exceção dos 60 m com barreiras (pré-mirim) e 80 m com

barreiras (mirim). Além disso, a distância entre as barreiras altera-se de prova para prova e deve ser consultada na regra específica;

- as corridas em curva deverão ser escalonadas;
- o bloco de partida e, portanto, a saída baixa são obrigatórios em todas as provas até e inclusive 400 m;
- a corrida é realizada inteiramente em raia marcada e,
- derrubar a barreira, desde que involuntariamente e sem atrapalhar outro atleta, não gera desclassificação.

Os recordes mundiais das corridas com barreiras são os seguintes:

**Quadro 16** – Recordistas mundiais das corridas com barreiras

CATEGORIA	PROVA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	110 m com barreiras	Aries Merritt (EUA)	12"80	07/09/2012
	400 m com barreiras	Kevin Young (EUA)	46"78	06/08/1992
Feminino	100 m com barreiras	Yordanka Donkova (BUL)	12"21	20/08/1998
	400 m com barreiras	Yuliyna Pechenkina (RUS)	52"34	08/08/2003

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Para as provas de corrida com obstáculos, além dos pontos antes mencionados, destacam-se as seguintes:

- a saída é alta;
- serão sete voltas e meia na pista para se completar os 3.000 m, sendo que o atleta deverá passar 28 vezes pelos obstáculos e sete vezes pelo fosso de água durante a prova, ou seja, serão cinco as transposições por volta, cujos obstáculos estarão distribuídos de forma regular no percurso, sendo o fosso o quarto deles. A transposição dos obstáculos ocorrerá a partir do início da primeira volta, de forma que da saída até lá, não haverá nenhuma transposição;



- em provas masculinas a altura do obstáculo é de 0,914 m e, nas provas femininas, é de 0,762 m, posicionados em locais pré-definidos.

Os recordes mundiais da corrida com obstáculos são os seguintes:

**Quadro 17** – Recordistas mundiais das corridas com obstáculos

CATEGORIA	PROVA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	3.000 m com obstáculos	Shaheen Saif Saeed (QAT)	7'53"63	03/09/2004
Feminino	3.000 m com obstáculos	Gulnara Samitova (RUS)	8'58"81	17/08/2008

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

### Dicas importantes

Ao trabalhar as corridas com barreiras e com obstáculos na dimensão conceitual, procure:

- realizar atividades que propiciem o conhecimento das provas de corridas com barreiras e com obstáculos, identificando pontos em comum e diferenças entre elas;
- criar atividades que favoreçam o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essas provas, identificando e discutindo as diferenças entre os resultados masculinos e femininos;
- ensinar os alunos a verificarem a frequência cardíaca antes, durante e após a atividade, enfatizando a importância da recuperação;
- promover uma mostra de vídeos sobre as corridas com barreiras e com obstáculos, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de assisti-las, auxiliando-os na apreciação dos detalhes da prova;
- contribuir para o conhecimento dos movimentos específicos das corridas com barreiras e com obstáculos e os benefícios de praticá-las corretamente e regularmente;
- conscientizar os alunos sobre a possibilidade de acidentes e intervir nas atividades caso considere que haja qualquer risco. O cuidado no desenvolvimento das corridas com barreiras e com obstáculos em qualquer distância deve ser sempre observado,

especialmente em relação ao ritmo empregado pelos alunos, ao espaço físico em que ocorre a atividade e à altura dos implementos.

### **Dimensão procedimental**

O que se deve ‘saber fazer’ nas corridas com barreiras ou com obstáculos?

Ainda que as provas tenham características bastante diferentes, os procedimentos das corridas com barreiras e com obstáculos podem ser trabalhados conjuntamente na iniciação, considerando-se que ambas visam a ‘transposição’. Mesmo que as provas tenham ritmos próprios, distâncias e alturas diferentes dos obstáculos/barreiras a serem transpostos, na iniciação adequações poderão ser realizadas atendendo aos objetivos propostos. Desde o início, é importante que se saiba que:

- a) deve-se aprimorar o movimento, com o tempo, de forma a se transpor a barreira e não saltá-la, como é comum na iniciação esportiva;
- b) uma das pernas deverá realizar o ataque da barreira/obstáculo (perna de ataque) e a outra perna será responsável pela passagem (perna de passagem). No ato da transposição, a perna de passagem estará flexionada e a perna de ataque estará estendida. Inicialmente, o aluno deve aprender a utilizar ambas as pernas, em ambas as funções, sendo que a definição de uma ou outra como perna de ataque ou como perna de passagem ocorrerá com o tempo e de acordo com a prova;
- c) o ritmo empregado é fundamental para provas mais curtas, como as de velocidade e com barreiras. O aluno deve ser estimulado a acertar o ritmo a partir de distâncias curtas, até chegar a distância oficial da prova. Com o tempo, é importante que se utilize um número ímpar de passadas, a fim de cadenciar a prova, ou seja, três, cinco ou sete passadas devem ser utilizadas de acordo com o espaço entre as barreiras definido para a atividade (MATTHIESEN, 2012);
- d) a altura e número de obstáculos/barreiras a serem transpostos deverão ser aumentados progressivamente a fim de manter a atividade sempre em segurança, utilizando-se, a princípio, materiais alternativos, tais como cordas e caixas de papelão. Entretanto, deve-se manter alturas e número de obstáculos/barreiras distintos, de forma que todos se sintam seguros durante a atividade.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as corridas com barreiras e com obstáculos na dimensão procedimental, procure:

- a) propiciar atividades que despertem o interesse pelas corridas com barreiras e com obstáculos. Acertar o ritmo a ser empregado na corrida é um dos principais fatores a serem explorados para se atingir esse objetivo. Utilize distâncias menores até que os alunos aprendam a dosar o ritmo da corrida e a transporem o obstáculo/barreira, caso contrário correrão o risco de desistir da atividade;
- b) promover atividades utilizando obstáculos baixos: cordas, linhas, caixas de papelão e bancos suecos, até que os alunos possam utilizar barreiras e obstáculos alternativos, antes de conhecerem os oficialmente utilizados em competição;
- c) desenvolver atividades lúdicas, que explorem as corridas com barreiras e com obstáculos e, portanto, o ato da transposição cujos detalhes técnicos poderão ser inseridos aos poucos;
- d) promover o interesse pelas corridas com barreiras e com obstáculos desde a primeira aula sobre suas provas, já que isso é fundamental. Só assim, o aluno irá querer conhecer mais sobre elas e a praticá-las outras vezes, garantindo o conhecimento dessas provas do atletismo.

### **Dimensão atitudinal**

Como as corridas com barreiras ou com obstáculos me ajudam a ‘ser’?

Em conjunto com os alunos, identifique, nas corridas com barreiras e com obstáculos, aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, como agir e como se relacionar a partir do atletismo.

- qual foi sua conduta perante aqueles que tiveram mais dificuldade nas corridas com barreiras e com obstáculos? Foram respeitados?
- durante a aula de corrida com barreiras/obstáculos, você caçou daqueles que não conseguiram realizar a transposição adequadamente?
- você sentiu medo ao executar a corrida com barreiras ou com obstáculos? Como se poderia evitar que as pessoas tivessem medo de executar essas provas?

- ao conhecer as regras oficiais das corridas com barreiras e com obstáculos, você pôde aplicá-las adequadamente, evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores?
- como você se comportaria em uma competição, caso algum colega derrubasse a barreira propositalmente? Faria o mesmo?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as corridas com barreiras e com obstáculos na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização das diferentes distâncias das corridas com barreiras e com obstáculos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões e/ou comparações entre os companheiros;
- b) oferecer condições para que os alunos não tenham receio de praticá-las, discutindo esse aspecto caso ele persista;
- c) discutir a importância de se preservar o meio ambiente a partir da confecção de barreiras e obstáculos com material reciclável (plástico, papelão e jornal), que poderão ser utilizados durante as aulas;
- d) discutir a atitude de atletas que fazem uso de substâncias proibidas (*doping*), sobre as vantagens indevidas, sua repercussão na obtenção de resultados e as implicações na vida dos que vencem ou perdem sob essas condições;
- e) valorizar a necessidade de se seguir corretamente as regras da prova, discutindo as consequências provenientes de infrações.

Outros aspectos poderão ser registrados de acordo com os seus objetivos. O plano de aula, a seguir, é um exemplo de como as corridas com barreiras e com obstáculos poderão ser trabalhadas em cada dimensão.

## PLANO DE AULA - CORRIDAS COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS

**Tema:** conhecer as corridas com barreiras e com obstáculos do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer as corridas com barreiras e com obstáculos como provas de corrida que não são rasas, mas que podem ser executadas em velocidade e em longa distância.

**Procedimental:** vivenciar as corridas com barreiras e com obstáculos a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** identificar os motivos que fazem com que muitos alunos tenham receio de praticar as corridas com barreiras e com obstáculos, procurando estratégias que levem à participação de todos em todas as atividades da aula.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Verificar as principais diferenças entre as corridas com barreiras e com obstáculos. Com base em imagens das provas, discutam as diferenças em relação ao obstáculo/barreira que deve ser transposto; à distância das provas; às características das corridas, ao ritmo a ser empregado; à técnica da corrida; aos cuidados que devem ser tomados para se evitar acidentes, entre outras coisas que podem ser observadas pelo professor e pelos alunos.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Mostre uma barreira oficial aos alunos e juntos verifiquem as diferentes alturas para as provas masculinas e femininas; a forma correta de colocá-las na pista, isto é, com a base volta para o atleta etc.
  - a) se for o caso, utilizem material alternativo (canos de PVC, latas de tinta e bastões etc) e montem uma barreira alternativa que favoreça o desenvolvimento dessa atividade.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Com o auxílio dos alunos, elabore um percurso utilizando diferentes obstáculos, tais como cordas, caixas de papelão de diferentes tamanhos, barreiras alternativas etc. Os obstáculos confeccionados por eles na atividade anterior também podem ser utilizados.
  - a) um percurso mais curto e em linha reta deve ser construído de forma que se possam percorrê-lo em maior velocidade;

- b) um percurso mais longo e com os materiais distribuídos pelo espaço deve ser construído de forma que se possam percorrê-lo em ritmo moderado.
2. Organize quatro grupos diferentes, posicionando as barreiras em linha reta e distantes entre si, de forma que os alunos possam realizar a corrida e a transposição. Os obstáculos deverão ter espaços e alturas diferentes, propiciando a escolha por parte dos alunos.
- a) após várias execuções, proponha a realização da saída baixa, antes de se transpor a primeira barreira;
- b) trace a linha de chegada para que os alunos compreendam os diferentes momentos de uma corrida com barreiras;
- c) se houver espaço, aumente o número de barreiras a serem transpostas, progressivamente.
3. Com o auxílio dos alunos, organize, em volta da quadra esportiva, um percurso contendo cinco bancos suecos, simulando os obstáculos. No quarto deles, desenhe com giz ou delinieie com barbante, o fosso d'água. Para maior segurança, dois alunos deverão se sentar nas extremidades de cada banco sueco evitando acidentes.
- a) proponha aos alunos que executem a saída alta e façam uma volta na quadra, transpondo os obstáculos;
- b) repita a atividade, solicitando que façam duas voltas, verificando-se o tempo na primeira volta e na segunda volta;
- c) nas próximas execuções, que poderão ocorrer em outras aulas, o aluno poderá aumentar o número de voltas, mantendo o ritmo em cada uma delas.
4. Organize uma competição em que os alunos deverão escolher qual o percurso que preferem fazer: o mais curto com as barreiras ou o mais longo com os obstáculos. Ao final da atividade, cada aluno deverá saber quanto tempo levou para completar o percurso por ele escolhido, de forma que em outras repetições possa melhorá-lo ainda mais.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Discuta com os alunos quais os percursos que preferiram fazer e porque, identificando as diferenças entre ambos. Depois pergunte: 'Gostariam de praticar a corrida c/barreira ou c/ obstáculos outras vezes?'. Incentive-os para que isso, de fato, aconteça.

#### RECURSOS

- Bancos suecos, barreiras, latas de tinta e cabos de vassoura, cronômetro, giz ou barbante.

#### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelas corridas com barreiras e com obstáculos, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer as características técnicas das provas? Executá-las? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas?

2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula das corridas com barreiras e com obstáculos: interessar-se pelo tema? Participar das atividades sem receio ou medo? Manter o controle do corpo durante a transposição?
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando corridas com barreiras e com obstáculos?

#### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas**. São Paulo: Odysseus, 2007b.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. **História das corridas**: atividades para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física. Jundiaí: Fontoura, 2013.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) melhores resultados mundiais ou nacionais das corridas com barreiras e/ou com obstáculos, traçado-se um gráfico que demonstre a evolução das provas;
  - b) imagens de acidentes envolvendo as corridas com barreiras e obstáculos, observando-se os cuidados que poderiam ser tomados para evitá-los.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre as corridas com barreiras e/ou com obstáculos.

## 5.4 REVEZAMENTOS

Os revezamentos são provas do atletismo disputadas por equipes com quatro integrantes, os quais deverão correr distâncias equivalentes. Ainda que haja outras provas, as mais conhecidas e disputadas por homens e mulheres são 4x100 m e 4x400 m.

### Dimensão conceitual

O que se deve 'saber' sobre os revezamentos?

Utilizando de tochas no lugar de bastões, o revezamento é disputado desde os tempos da Grécia Antiga. Nos moldes atuais, o 4x100 m e 4x400 m são disputados por homens em Jogos Olímpicos desde Estocolmo (1912). As mulheres, por sua vez, passaram a disputar o 4x100 m em 1928, nos Jogos Olímpicos de Amsterdã e o 4x400 m a partir dos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972.

Nos últimos tempos, o Brasil vem se destacando no revezamento 4x100 m, inclusive com conquista de medalhas olímpicas. Nos Jogos Olímpicos de 1996, em Atlanta, os brasileiros Arnaldo da Silva, Robson da Silva, Edson Ribeiro e André Domingos da Silva conquistaram a medalha de bronze. Já nos Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000, a equipe brasileira formada pelos velocistas Vicente Lenilson de Lima, Edson Ribeiro, André Domingues da Silva e Claudinei Quirino da Silva conquistaram a medalha de prata.

Apesar das particularidades técnicas das provas de revezamento antes mencionadas, algumas regras são comuns. Por exemplo, tanto no revezamento 4x100 m como no 4x400 m:

- a) não é permitido nenhum tipo de saída falsa, sendo excluído da prova aquele que o fizer antes do tiro de largada. A ordem de saída em ambas as provas de revezamento será: 'as suas marcas', 'prontos' e tiro de largada, sendo executada a saída baixa, com bloco de partida, pelo primeiro corredor;
- b) a chegada de ambas as provas é realizada no mesmo local das demais provas do atletismo;
- c) na largada de ambas as provas, todas as equipes serão dispostas na pista respeitando-se o escalonamento das raiais;
- d) vence a prova a equipe cujo quarto corredor for o primeiro a atingir com o tronco o plano vertical que passa pela borda anterior



da linha da chegada geral, excluindo-se cabeça, pescoço, braços, pernas, mãos ou pés;

- e) nessa, como nas demais provas do atletismo, os atletas podem competir descalços ou calçados em um ou em ambos os pés;
- f) a zona de passagem do bastão mede 20 m. Somente nela a passagem do bastão deverá ser realizada. A zona de aceleração de 10 m poderá ser utilizada pelos atletas, especialmente no revezamento 4x100 m, propiciando maior velocidade de deslocamento no momento da passagem do bastão. Para isso, uma marca de controle também poderá ser utilizada, a fim de que aquele que receberá o bastão inicie sua corrida, antes de ingressar na zona de aceleração;
- g) caso seja derrubado na passagem, o bastão deve ser pego pelo atleta que o derrubou.

Além disso, nas provas de revezamentos 4x100 m deve ocorrer o seguinte:

- a) todos os atletas correrão a prova do começo ao final na mesma raia, sendo que o primeiro executará a saída baixa e correrá os primeiros 100 m da prova, em curva; o segundo correrá a reta, recebendo o bastão do primeiro corredor, passando-o para o terceiro que correrá a curva dos 300 m da prova antes de passar o bastão para o quarto corredor que concluirá a prova correndo os 100 m finais;
- b) a marca de controle e a zona de aceleração poderão ser utilizadas para tornar a passagem do bastão, na zona de passagem de 20 m, ainda mais rápida;

Atualmente, as equipes recordistas mundiais do revezamento 4x100 m são:

#### Quadro 18 – Recordistas mundiais do revezamento 4x100 m

CATEGORIA	PROVA	ATLETAS/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	4x100 m	Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake e Usain Bolt (JAM)	36"84	11/08/2012
Feminino	4x100 m	Tianna Madison, Allyson Felix, Bianca Knight e Carmelita Jeter (USA)	40"82	10/08/2012

Fonte: International Association of Athletics Federations (2013).

Para as provas de revezamento 4x400 m, além das regras iniciais destacam-se as seguintes:

- a) o primeiro corredor de todas as equipes executará a saída baixa e correrá a primeira volta em raia marcada, passando o bastão para o segundo corredor, que correrá apenas a curva da segunda volta em raia marcada, correndo o restante da volta em raia livre. Os terceiro e quarto corredores correrão em raia livre durante toda a volta;
- b) o bastão será passado de um corredor para outro dentro da zona de passagem que mede 20 m.

Atualmente, as equipes recordistas mundiais do revezamento 4x400 m são:

#### Quadro 19 – Recordistas mundiais do revezamento 4x400 m

CATEGORIA	PROVA	ATLETAS/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	4x400 m	Andrew Valmon, Quincy Watts, Harry Reynolds e Michael Johnson (EUA)	2'54"29	22/08/1993
Feminino	4x400 m	Tatyana Ledovskaya, Irina Nazarova, Mariya Pinigina e Olga Bryzgina (URS)	3'15"17	01/10/1988

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

#### Dicas importantes

Ao trabalhar o revezamento na dimensão conceitual, procure:

- a) discutir as principais diferenças entre as provas do revezamento e entre os resultados conquistados por homens e mulheres;
- b) criar situações que permitam a discussão da evolução do revezamento, tendo como base as alterações que ocorreram em suas regras oficiais;
- c) contribuir para o conhecimento dos movimentos específicos dos revezamentos 4x100 m e 4x400 m e os benefícios de praticá-las corretamente;

- d) certificar-se de que os alunos aprenderam o revezamento, de modo a praticá-lo em outras oportunidades, ensinando-o a outras pessoas;
- e) criar atividades que propiciem o conhecimento das equipes recordistas mundiais, olímpicas e/ou brasileiras que disputam ou já disputaram essas provas.

### **Dimensão procedimental**

O que se deve ‘saber fazer’ nos revezamentos?

Dentre os procedimentos que devem ser assimilados no ensino das corridas de revezamento, é fundamental saber:

- a) passar e receber o bastão mantendo os braços estendidos;
- b) fazê-lo sempre em deslocamento, nunca parado;
- c) executar a corrida em velocidade;
- d) seguir as regras oficiais rigorosamente.

Se esses são alguns dos procedimentos que devem ser adotados nos revezamentos, é preciso destacar que existem diferentes formas de executá-los, a exemplo da ‘passagem visual’ e da ‘passagem não visual’.

A ‘passagem visual’ é a mais recomendada na aprendizagem, mesmo em provas de 4x100 m. Por isso inicie por ela, apesar de os atletas do alto rendimento utilizá-la apenas no revezamento 4x400 m. Ao executá-la, o aluno entenderá a importância de se manter um contato visual, a fim de sincronizar sua velocidade com a do companheiro de equipe, mantendo-se seguro tanto no recebimento como na passagem do bastão. Visando a melhor aplicação da técnica, todos os corredores receberão o bastão com a mão esquerda e o passarão com a mão direita.

Isso não ocorrerá na ‘passagem não visual’, normalmente utilizada por atletas em provas de 4x100 m. Para executá-la, o aluno precisará adequar a sua velocidade a do companheiro de equipe, recebendo o bastão dentro da zona de passagem, mesmo que tenha iniciado a corrida a alguns metros antes, fazendo uso da marca de controle e da zona de aceleração.

Além disso, deverá ser definida qual tipo de ‘passagem não visual’ será utilizada pela equipe, uma vez que a ‘ascendente’ ou ‘de baixo para cima’, prevê a troca de mãos, sendo que todos os corredores da equipe recebem com a esquerda e passam o bastão com a mão direita, enquanto

que na ‘descendente’ ou ‘de cima para baixo’, não será necessária a troca de mãos, de modo que o primeiro corredor passará o bastão da mão direita para a esquerda do segundo corredor, que passará para a direita do terceiro corredor que, por sua vez, passará o bastão para a mão esquerda do último a correr o revezamento. Mais complexa, essa última forma é a mais utilizada pelos atletas em competições e merece ser conhecida pelos alunos, mesmo que, a princípio, apenas em termos conceituais.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o revezamento na dimensão procedimental, procure:

- a) propiciar atividades que despertem o interesse pelo revezamento. Acertar o ritmo a ser empregado ao longo da distância é um dos principais fatores a serem explorados para se atingir esse objetivo. Utilize distâncias curtas até que os alunos aprendam a dosar o ritmo da atividade, caso contrário correrão o risco de desistir;
- b) permitir que todos executem a passagem e o recebimento do bastão, alternando-se os membros e a ordem dos mesmos, de forma que todos tenham a oportunidade de trabalhar com todos e em todas as posições, contribuindo para o entrosamento da equipe;
- c) desenvolver atividades lúdicas que explorem o revezamento e que sejam conhecidas dos alunos, como é o caso das estafetas, que envolvem velocidade e a transmissão de objetos;
- d) ter cuidado no desenvolvimento dos revezamentos em qualquer distância, especialmente em relação ao ritmo empregado pelos alunos e ao espaço físico em que ocorre a atividade. Esteja certo de que não haverá riscos e intervenha quando for preciso, quer seja para cessar a atividade ou para reforçar aos alunos que os limites existem, de modo que é preciso ter cuidado;
- e) orientar os alunos a encontrarem o momento certo para iniciar a corrida, de forma que recebam o bastão dentro da zona de passagem sem prejuízo de sua velocidade ou a do companheiro e a não olharem para trás ao executarem a ‘passagem não visual’, reproduzindo apenas uma voz de comando no momento da passagem do bastão;
- f) construir o bastão com seus alunos, utilizando um pedaço de madeira, tubos plásticos ou jornal enrolado. Bastões também

poderão ser pintados ou revestidos com plástico ou papel, personalizando o material que será utilizado durante as aulas;

- g) promover o interesse pelas corridas de revezamento desde a primeira aula sobre essas provas, já que isso é fundamental. Só assim o aluno irá querer conhecer mais sobre elas e a praticá-las outras vezes, garantindo o conhecimento dessas provas do atletismo.

### **Dimensão atitudinal**

Como os revezamentos me ajudam a ‘ser?’

Em conjunto com os alunos, identifique nos revezamentos aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, como agir e como se relacionar nas provas de atletismo e na sociedade.

- Embora todos sejam velocistas, como os corredores do revezamento 4x100 m ou 4x400 m, podem ajudar-se mutuamente durante a prova, sem infringirem as regras?
- Como você poderia auxiliar seus colegas com mais dificuldade na execução da passagem do bastão a fazê-la corretamente?
- Como os integrantes de sua equipe agiram em relação às regras do revezamento? Elas foram seguidas adequadamente ou foram burladas?
- Como foi para você desenvolver uma prova do atletismo em equipe? Todos da equipe tiveram desempenhos iguais? Por que será que isso aconteceu? É mais interessante, em sua opinião, praticar uma prova individual ou em equipe?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o revezamento na dimensão atitudinal, procure:

- a) levar os alunos a reconhecerem a importância do espírito de equipe em competições de atletismo;
- b) levar os alunos a respeitarem o ritmo individual de cada um, adequando o seu ao dos companheiros de equipe, especialmente entre aqueles que receberão e passarão o bastão;
- c) variar os integrantes da equipe nas atividades, já que essa é uma oportunidade para que todos trabalhem com todos. Isso inclui a interação entre os gêneros, sendo que em alguns momentos

será possível se trabalhar com equipes masculinas e femininas, enquanto que em outros momentos as equipes poderão ser mistas;

- d) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização das diferentes distâncias dos revezamentos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões e/ou comparações entre os companheiros;
- e) discutir as implicações do uso de substâncias proibidas por parte de atletas dessa prova, como ocorreu com a equipe norte-americana do revezamento 4x100 m masculino, no Campeonato Mundial de Atletismo de Edmonton (2001), pelo uso de *doping* por parte do atleta Tim Montgomery.

Outros aspectos poderão ser registrados de acordo com os objetivos das aulas. Com base no plano de aula apresentado a seguir, outros poderão ser produzidos por você atendendo a sua realidade.

## PLANO DE AULA - REVEZAMENTO

**Tema:** conhecer as corridas de revezamento do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer as provas de revezamentos do atletismo e as principais características que as compõem.

**Procedimental:** vivenciar a passagem visual do revezamento 4X400 m, como uma das passagens utilizadas em provas de revezamento do atletismo.

**Atitudinal:** discutir os motivos que contribuem para o êxito de uma equipe no desenvolvimento de uma corrida de revezamento.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base em uma imagem das equipes de revezamento brasileiras que conquistaram medalhas em Jogos Olímpicos\*, pergunte aos alunos: 'Vocês conhecem esses atletas?'; 'Sabem qual prova disputaram juntos?'; 'Sabiam que ganharam medalhas olímpicas?'; 'Como eles fizeram a passagem do bastão?'; 'Podem demonstrar?'; 'Vamos conhecer melhor a prova que lhe valerem a medalha de prata e a medalha de bronze em Jogos Olímpicos?' Perguntas como essas contribuem para ampliar a curiosidade sobre o tema da aula, além de favorecer a discussão de novos conhecimentos sobre as corridas de revezamento.

\* medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Atlanta-1996: Arnaldo da Silva, Robson da Silva, Edson Ribeiro e André Domingos da Silva.

\* medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Sydney-2000: Vicente Lenilson, André Domingos, Édson Luciano e Claudinei Quirino.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Contando com o auxílio dos alunos, monte diferentes equipes de revezamento fazendo uma relação dos nomes, de acordo com o que segue:

- a) equipes mistas: dois meninos e duas meninas;
- b) equipes com os amigos mais próximos;
- c) equipes com alunos que nunca trabalharam juntos em atividades esportivas;
- d) equipes com alunos nascidos no primeiro semestre e outras com alunos que nasceram no segundo semestre;
- e) equipes que torcem pelos mesmos times de futebol e,
- d) outras.

2. A mesma equipe pode executar todas as atividades da aula, mas o professor também pode sugerir que as atividades sejam repetidas, alterando-se os membros das equipes. Isso contribuirá para que os alunos ampliem o contato entre si.

- a) Solicite aos alunos que definam qual será a ordem dos corredores, ou seja: 'Quem fará a saída baixa?'; 'Quem correrá a primeira curva?'; 'Quem será o terceiro a correr?'; 'Quem concluirá o revezamento?' Evidencie que a participação de cada um é fundamental para o êxito da equipe.

## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Em equipes, os alunos deverão correr em coluna, de um lado para o outro da quadra esportiva, executando a passagem do bastão do primeiro da coluna para o último, da forma que quiserem.
  - a) após repetirem a atividade, variando-se as formas de transmissão do bastão, ensine aos alunos a passagem visual. Se for o caso, divida-os em duplas, cada uma com um bastão, para que possam executar a passagem um maior número de vezes, invertendo-se a posição para que aprendam a passar e a receber o bastão.
2. Posicione os alunos em duplas e explique que o bastão deve ser transmitido dentro da zona de passagem, a qual, oficialmente, tem 20 m.
  - a) executando a passagem visual, posicione-os em duplas, estando um na linha de fundo da quadra esportiva e o outro posicionado poucos metros antes da zona de passagem, traçada com giz ou demarcada com cones. Ao sinal do professor, o primeiro aluno deverá correr em direção ao segundo que iniciará a corrida assim que esse se aproximar, de forma a receber o bastão em movimento;
  - b) altere as duplas para que os alunos possam realizar a atividade com outros colegas, adequando-se aos diferentes ritmos.
3. Demarque duas zonas de passagem nas laterais da quadra esportiva, posicionando os alunos em duplas.
  - a) Ao sinal do professor, o primeiro aluno executará a saída baixa e correrá até seu par, posicionado antes da zona de passagem. Ao receber o bastão, o aluno deverá correr até cruzar a linha de partida, que será também a de chegada da prova. Aqueles que não estiverem correndo poderão auxiliar na arbitragem e na torcida, por exemplo.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Retome as figuras das equipes olímpicas brasileiras, que conquistaram medalhas e pergunte aos alunos: 'Vocês acham que esses atletas realizaram a passagem visual nessa prova?'; 'Qual foi a ordem dos atletas na realização da corrida?'; 'Sabem qual foi o tempo conquistado por eles?'
  - a) sugira aos alunos que pesquisem sobre o tema e aproveite para apontar as diferenças entre a passagem visual (que eles aprenderam na aula) e a passagem não visual (realizada pelas equipes brasileiras antes mencionadas);
  - b) certifique-se que os alunos compreendam que, na iniciação esportiva, o mais adequado é aprender a passagem visual, independentemente da



prova, mas que, com o tempo, a passagem não visual deve ser aprendida para a realização das provas mais curtas do revezamento.

### RECURSOS

- Cones, giz e bastões de revezamento adaptados ou oficiais.

### AVALIAÇÃO

1. Houve envolvimento por parte dos alunos com a aula de revezamento? Colaboraram para o desenvolvimento das atividades programadas?
2. Os alunos demonstraram respeito pelos membros da equipe? Como se comportaram em relação àqueles que correram de forma mais lenta? Foram excluídos ou puderam identificar a importância de cada um para o êxito da equipe?
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando o revezamento?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas**. São Paulo: Odysseus, 2007b.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. **História das corridas**: atividades para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física. Jundiaí: Fontoura, 2013.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) casos de *doping* que já ocorreram na história do atletismo, envolvendo velocistas que tenham participado de equipes de revezamento e que foram punidos com a perda de medalhas.
  - b) levantamento de imagens referentes aos diferentes tipos de passagem do revezamento 4x100 e 4x400 m.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre as corridas de revezamento.

## 5.5 SALTO EM DISTÂNCIA

O salto em distância consiste em uma prova de salto em projeção horizontal, envolvendo uma fase de concentração para o início da tentativa, corrida de aproximação, impulsão em um dos pés, voo ou flutuação realizada de acordo com o estilo técnico selecionado (grupado, arco ou passada no ar) e queda na caixa de areia.

### Dimensão conceitual

O que se deve ‘saber’ do salto em distância?

Disputado pelos homens desde os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, quando se fazia uso de pesos (espécie de halteres) nas mãos para a execução do salto, essa prova é disputada, atualmente, por homens e mulheres nas diferentes categorias.

Na era moderna, o salto em distância integra a programação masculina desde os Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896, e a feminina desde os Jogos Olímpicos de Londres, em 1948.

Atualmente disputada por homens e mulheres, os recordes mundiais do salto em distância são os seguintes:

### Quadro 20 – Recordistas mundiais do salto em distância

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Mike Powell (USA)	8m95	30/08/1991
Feminino	Galina Chistyakova (RUS)	7m52	11/06/1988

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Como uma das provas de campo do atletismo, o salto em distância tem um setor com um corredor para a realização da corrida, onde se situam a tábua de impulsão e a caixa de areia, em que ocorrerá a queda após as tentativas, que não podem ser executadas com nenhum tipo de salto mortal.

Para fins de medição do salto em distância, vale a marca na areia mais próxima à borda da tábua de impulsão, denominada de ‘linha de impulsão’ ou ‘medição’, limite para a execução do salto. Deve-se utilizar a tábua de impulsão para execução do salto em distância, ainda que

isso não seja obrigatório pela regra oficial. Mas, caso a impulsão – que deve ocorrer com um dos pés – ocorra para além dela, a tentativa será invalidada, inclusive se a impulsão ocorrer ao lado da tábua de impulsão, seja à frente ou atrás do prolongamento da linha de medição ou caso o saltador toque o solo além dela, passando sobre ela sem saltar ou no ato de saltar.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto em distância na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento dos diferentes estilos técnicos adotados para o desenvolvimento da prova, discutindo as vantagens, desvantagens e preferências em relação a cada um deles, mesmo que alguns não sejam praticados, mas, apenas, observados por meio de vídeos, por exemplo;
- b) refletir sobre as mudanças que ocorreram na prova do salto em distância disputadas pelos gregos na antiguidade e pelos atletas na atualidade;
- c) criar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- d) refletir sobre as diferenças na metragem dos recordes mundiais (masculino e feminino) da prova, discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução.

### **Dimensão procedimental**

O que se deve ‘saber fazer’ do salto em distância?

O movimento do salto em distância é bastante favorável à iniciação esportiva, já que seu estilo mais simples, o grupado, é fácil de ser praticado. O mais importante é que o aluno aprenda a impulsionar o corpo com um dos pés, caindo na caixa de areia em segurança.

De acordo com o grupo, o ‘arco’ também pode ser ensinado como uma das possibilidades a serem executadas na fase de voo, assim como o estilo ‘passada no ar’ bastante utilizado por atletas de alto rendimento.

Lembre aos alunos que normalmente as pessoas saltam distâncias diferentes, umas saltam mais longe do que outras, mas o que importa é tentar realizar o salto em distância com segurança e confiança.

**Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto em distância na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motive os alunos a saltarem em projeção horizontal. Logo se verá que a técnica específica será decorrência desse movimento que poderá ser aprimorado com outros estilos técnicos, se for o caso. Mesmo que não cheguem a executar o ‘arco’ e ‘passada no ar’, os alunos poderão conhecê-los por meio de vídeos de atletas em competição;
- b) promover atividades que os motivem a saltar em projeção horizontal, isto é, para a frente. Isso poderá ser feito, a princípio, com os dois pés, só com o esquerdo, só com o direito, alternando-se a perna de impulsão. Aos poucos, a perna de impulsão será definida e o aluno perceberá que uma delas será a dominante na execução de suas tentativas, mas não é preciso ter pressa para que isso ocorra. Pequenos obstáculos (cordas, barbantes e arcos) podem ser colocados para motivá-los na execução dos saltos;
- c) desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos, especialmente em relação ao impacto, durante a impulsão e queda. Certifique-se de que o terreno é apropriado para a execução das atividades que serão propostas, pelas diferenças entre se realizar atividades de salto na grama, na terra ou em um terreno cimentado, sobretudo, quando se insere a corrida;
- d) promover atividades de salto integradas à corrida, haja vista que essa combinação deverá ocorrer durante a prova. Dose o número de repetições para não sobrecarregar os alunos com um número excessivo de tentativas;
- e) inserir as regras oficiais aos poucos, deixando que os alunos executem o impulso do local que quiserem, desde que caiam na caixa de areia com segurança. Depois, delimite o local da impulsão, sinalizando-o com um cone ou com uma linha traçada no chão, para que, a partir disso, possam utilizar a tábua de impulsão oficial;
- f) promover o interesse pelo salto em distância desde a primeira aula sobre a prova. Só assim o aluno irá querer conhecer mais sobre ele e a praticá-lo outras vezes.

**Dimensão atitudinal****Como o salto em distância me ajuda a 'ser'?**

Em conjunto com os alunos, identifique no salto em distância aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a levar as experiências do salto em distância para as suas vidas, dentro e fora do esporte. Algumas questões podem ser pertinentes:

- você considera que praticar o salto em distância regularmente poderia ser uma forma de auxiliá-lo a ser uma pessoa mais saudável? Por quê?
- você e seus colegas saltaram distâncias iguais? Você se sentiu melhor ou pior por isso ou fez com que seus colegas se sentissem melhor ou pior pelos resultados alcançados? Como se comportou?
- correr sem enxergar e realizar a impulsão ao sinal sonoro dado por outra pessoa é algo comum para muitos atletas que disputam a prova do salto em distância nos Jogos Paralímpicos. Você já experimentou fazer isso? Como foi essa experiência?

**Dicas importantes:**

Ao trabalhar o salto em distância na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos saltos, a diferença de desempenho entre os colegas e entre meninos e meninas, são extremamente importantes para se evitar comparações que levem às exclusões;
- b) ressaltar que o uso de substâncias proibidas, além de oferecer riscos à saúde dos que as utilizam, também causa impacto na vida dos companheiros, adversários e sociedade em geral, uma vez que os grandes atletas são geralmente vistos como exemplos;
- c) enfatizar a importância de se seguir as regras do salto em distância adequadamente, evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores;
- d) promover atividades que estimulem a interação social e a inclusão de todos os participantes;
- e) levar os alunos a experimentarem situações similares às vivenciadas por atletas que disputam o salto em distância nos

Jogos Paralímpicos (por exemplo: realizar a impulsão ao sinal sonoro), discutindo sobre as dificuldades enfrentadas por esses atletas na vida, nos treinamentos e nas competições.

O plano de aula, a seguir, é um exemplo de como o salto em distância poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos. Com base nele, outros poderão ser produzidos.

## PLANO DE AULA - SALTO EM DISTÂNCIA

**Tema:** conhecer o salto em distância do atletismo.

**Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:**

**Conceitual:** conhecer parte da história do salto em distância, seus diferentes estilos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o salto em distância, respeitando as regras oficiais e os adversários.

**Atitudinal:** discutir particularidades do salto em distância disputado nos Jogos Paralímpicos, refletindo sobre as dificuldades enfrentadas por esses atletas na vida, nos treinamentos e nas competições.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base em uma imagem da atleta brasileira Maurren Higa Maggi, pergunte aos alunos: 'Quem é essa atleta?'; 'Sabiam que ela conquistou uma medalha olímpica no salto em distância?'; 'Quantos metros ela saltou?'; 'Vamos medir essa distância?' Perguntas como essas contribuem para ampliar a curiosidade sobre o tema da aula, além de favorecer a discussão de novos conhecimentos sobre a prova do salto em distância.
2. Com base em uma imagem que retrate o salto em distância disputado pelos gregos na Grécia Antiga, quando se utilizava uma espécie de halteres nas mãos, e nos estilos técnicos mais utilizados atualmente para execução dessa prova como o grupado, arco e passada no ar, discuta com os alunos as fases do salto em distância, suas regras oficiais e as vantagens e desvantagens de se praticar um ou outro estilo técnico:
  - a) reúna os alunos em pequenos grupos, para que eles próprios possam analisar as imagens e registrar as diferenças entre elas, anotando-as em uma folha de papel.

##### Ilustração e Elaboração conjunta:

1. Com o auxílio dos alunos, registre no chão da quadra esportiva, a partir de uma de suas linhas, o recorde mundial masculino (8m95 de Mike Powell) e feminino (7m52 de Galina Chistyakova) no salto em distância e pergunte aos alunos: 'Por que o recorde masculino é melhor que o feminino?'; 'Isso sempre acontece nas provas do atletismo?'; 'Qual terá sido o movimento realizado para se atingir essas marcas?'; 'Como vocês acham que os atletas fizeram isso?'; 'Alguém gostaria de demonstrar?' Questões como essas podem promover a curiosidade em torno do salto em distância e propiciar a discussão de vários temas, como os relacionados à técnica, à inclusão e às questões de gênero, por exemplo:
  - a) faça da linha da quadra a tábua de impulsão e discuta com os alunos as regras oficiais da prova. Utilizando cordas elásticas, barbantes ou giz, vocês poderão

delimitar o local da queda e o corredor de saltos, caso não tenham um local específico, com uma caixa de areia, para execução da atividade;

- b) a partir do conhecimento das regras oficiais, é hora de experimentar os saltos e suas diferentes possibilidades, até se chegar à execução de um estilo técnico específico. Na iniciação, recomenda-se o salto grupado, dadas as facilidades na execução.

## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Inicie as atividades solicitando aos alunos que executem pequenos saltos: no lugar, com um dos pés de cada vez ou com os dois pés simultaneamente, alternando-se as atividades de saltos com exercícios de aquecimento e corridas em ritmo moderado, nas diferentes direções.
2. Combine atividades que envolvam corridas curtas e saltos para frente (em distância). Por exemplo:
  - a) os alunos poderão realizar uma corrida de 5 m em direção a uma das linhas da quadra a partir da qual executarão um salto para frente (em distância);
  - b) repita a atividade colocando alvos para serem atingidos na queda. Arcos ou círculos traçados no chão podem ser utilizados, mas lembre-se que a corrida deve ser curta para não aumentar a intensidade do impacto da queda. A utilização de uma caixa de areia, seria o mais indicado para se requerer um aumento na velocidade da corrida;
  - c) dentro dos círculos, podem ser escritos os nomes dos recordistas mundiais, olímpicos e brasileiros (masculinos e femininos) do salto em distância, para que os alunos, distribuídos em colunas, possam saltar dentro deles, conhecendo essas marcas.

    Recorde mundial

    Recorde olímpico

    Recorde brasileiro

    Mike Powell – 8m95

    Bob Beamon – 8m90

    Douglas de Souza – 8m40

    Galina Chistyakova – 7m52

    Jackie Joyner Kersee – 7m40

    Maurren Higa Maggi – 7m26

3. Com base no conhecimento de parte da história do salto em distância, discutida no início da aula, os alunos deverão tentar executar o salto tal qual o faziam os gregos na Grécia Antiga. No lugar dos pesos (espécie de halteres), pode-se utilizar garrafinhas plásticas com um pouco de areia ou água, para que fiquem mais pesadas.
  - a) os alunos poderão efetuar a medição dos saltos, comparando-os aos saltos executados sem o peso adicional, verificando-se as diferenças, vantagens e desvantagens das modificações que ocorreram nos estilos técnicos dessa prova.



4. No corredor de saltos (adaptado ou oficial), os alunos deverão realizar o salto em distância, respeitando suas regras oficiais.
  - a) desafios poderão ser lançados a fim de motivá-los à execução dos saltos. Delimite a caixa de areia com marcações de 0,50 m em 0,50 m, utilizando cordas elásticas na areia ou cones nas laterais, de modo que ao saltar o aluno saberá qual faixa conseguiu atingir: 1,00 m, 1,50 m, 2,00 m, 2,50 m? Na próxima tentativa, ele terá parâmetros para superar ou manter sua marca, sem necessidade de comparação com os colegas;
  - b) se quiser, diminua a distância da corrida e solicite aos alunos que a façam com os olhos fechados, realizando a impulsão ao sinal sonoro, a exemplo do que ocorre nessa prova no Para-Atletismo. Esteja certo de que esse é o momento ideal para inserir essa atividade com seu grupo de alunos, uma vez que essa requer muito cuidado nos procedimentos.
5. Os alunos deverão organizar uma competição de salto em distância, utilizando um dos estilos técnicos aprendidos. Ao realizarem três tentativas, os alunos terão como objetivo respeitar as regras oficiais, procurando superar sua marca individual, sem necessidade de comparação com os demais colegas.
  - a) todos os alunos deverão estar envolvidos com a competição. Enquanto um grupo executa as tentativas, o outro aplica as regras oficiais efetuando a arbitragem em suas diferentes funções: bandeira, medição, rastelo, súmula etc. Os grupos serão alterados para que todos participem da arbitragem e da execução do salto em distância;
  - b) o registro e a análise dos resultados dos saltos poderão embasar uma discussão sobre a diferença de desempenho entre os colegas e entre meninos e meninas, evidenciando a importância de se reconhecer e respeitar os próprios limites e o dos colegas.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Lance um desafio que motive os alunos a executarem o salto em distância, o que pode ser feito, também, por meio de atividades coletivas. Pergunte, por exemplo: 'Quantos saltos vocês acham que são necessários para atingirem o recorde mundial masculino de Mike Powell, de 8m95?'
  - a) divididos em grupos de quatro, cada aluno poderá executar o salto em distância, efetuando-se a medição, sendo que a somatória dos saltos será comparada ao recorde mundial, que pode ser, inclusive, superado pelo grupo. Essa atividade, propiciará o trabalho conjunto em torno de um objetivo comum, discutindo-se como cada um pode contribuir para o êxito da atividade, já que todos os alunos deverão participar. Além disso, evidencia o significado do recorde, em que um só atleta foi capaz de conquistar a marca registrada, contrapondo-se ao fato de que, durante a aula, foi preciso somar os esforços de todos.

#### RECURSOS

- Garrafinhas plásticas de refrigerante de 360 mL, cordas elásticas, cones e trena.

### AVALIAÇÃO

1. Os alunos demonstraram interesse pela história do salto em distância? Foram capazes de identificar diferenças em relação aos estilos técnicos? Foram capazes de executá-los? Puderam fazê-lo com os olhos fechados, refletindo sobre essa experiência?
2. Como os alunos se comportaram na organização da competição? Aplicaram as regras oficiais adequadamente? Disputaram a prova sem infringi-las?
3. Quais as dificuldades encontradas para se trabalhar em equipe? os alunos apresentaram atitudes de respeito e cooperação durante as atividades? Como se comportaram em relação à diferença de desempenho entre os colegas e entre meninos e meninas?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) quais os atletas brasileiros que já conquistaram medalha olímpica no salto em distância masculino e feminino? Quem é o recordista brasileiro (masculino e feminino) do salto em distância?
  - b) imagens de uma competição de salto em distância, observando-se os detalhes do setor da prova.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o salto em distância.

## 5.6 SALTO TRIPLO

O salto triplo caracteriza-se por um salto com impulsão em um só pé, uma passada e um salto, nesta ordem, sendo que o salto com impulsão em um só pé será feito de modo que o atleta caia primeiro sobre o mesmo pé que deu a impulsão, na passada ele cairá com o outro pé do qual, conseqüentemente, o salto é realizado (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2013a, p. 75-76).

### **Dimensão conceitual**

#### **O que se deve ‘saber’ do salto triplo?**

Apesar das particularidades dessa prova, há muitas similaridades com o salto em distância, por exemplo, o local da prova é o mesmo.

Para fins de medição do salto triplo, vale a marca na areia mais próxima à borda da tábua de impulsão, denominada de ‘linha de impulsão’, limite para a execução do salto. Deve-se utilizar a tábua de impulsão para execução do salto triplo, ainda que isso não seja obrigatório pela regra oficial. Mas, caso a primeira impulsão, que deve ocorrer com um dos pés, ocorra para além dela, a tentativa será invalidada, inclusive se a impulsão ocorrer ao lado da tábua de impulsão, seja à frente ou atrás do prolongamento da linha de impulsão ou caso o saltador toque o solo além dela, passando sobre ela sem saltar ou no ato de saltar.

Após a fase de preparação para o salto e corrida de aproximação, serão três impulsos (‘direita-direita-esquerda’ ou ‘esquerda-esquerda-direita’), com queda na caixa de areia, ou seja, na prática, isso significa que se o aluno executar o primeiro impulso com a perna direita, ele deverá repeti-lo mais uma vez com a mesma perna, antes de realizar novo impulso com a perna esquerda. Caso inicie a sequência de movimentos com a perna esquerda, ele deverá repeti-la com a esquerda antes de executar novo impulso com a perna direita.

O salto triplo é disputado pelos homens em Jogos Olímpicos desde Atenas (1896) e pelas mulheres desde os Jogos Olímpicos de Atlanta (1996).

O primeiro recorde olímpico registrado foi de James Brendan Connolly, ao saltar 13m71. Hoje, o recorde mundial pertence a Jonathan Edwards, que em 07/08/1995, saltou 18m29. Além deles, vários outros atletas registraram seus nomes na história dessa prova, dentre os quais

três brasileiros que conquistaram além do recorde mundial, medalhas olímpicas.

Dentre as conquistas do brasileiro Adhemar Ferreira da Silva, está o recorde mundial na prova (16m56) que durou de 16/03/1955 até 28/07/1958. Nesse período, também conquistou o ouro olímpico em duas edições dos Jogos Olímpicos: em Helsinque (1952) e em Melbourne (1956).

Nelson Prudêncio também consagrou-se recordista dessa prova ao saltar 17m27 nos Jogos Olímpicos da Cidade do México (1968), conquistando a medalha de bronze, já que nessa competição o recorde foi superado repetidas vezes. Também na Cidade do México, em 15/10/1975, outro brasileiro consagrar-se-ia recordista do salto triplo ao saltar 17m89, recorde que se manteve até 16/06/1985, quando Willy Banks saltou 17m97. Ainda em Jogos Olímpicos, João Carlos de Oliveira, mais conhecido como João 'do Pulo', conquistou a medalha de bronze, em Moscou, em 1980 (MATTHIESEN, 2007a).

Atualmente, os recordes mundiais do salto triplo (masculino e feminino) são os seguintes:

#### Quadro 21 – Recordistas mundiais do salto triplo

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Jonathan Edwards (GBR)	18m29	07/08/1995
Feminino	Inessa Kravets (UKR)	15m50	10/08/1995

Fonte: International Association of Athletics Federations (2013).

#### Dicas importantes

Ao trabalhar o salto triplo na dimensão conceitual, procure:

- elaborar atividades que propiciem o conhecimento da prova do salto triplo, observando os benefícios de praticá-la regularmente;
- criar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova, discutindo as diferenças entre eles e entre aqueles obtidos por homens e mulheres;

- c) promover uma mostra de vídeos sobre o salto triplo, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de apreciar essa prova;
- d) explorar as regras do salto triplo, de modo que os alunos as conheçam claramente;
- e) refletir sobre a história das conquistas de medalhas olímpicas pelos brasileiros, observando-se as particularidades de cada atleta e do período em que disputaram a prova.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve ‘saber fazer’ do salto triplo?**

Bastante complexo, o movimento do salto em triplo envolve ritmo, força e coordenação, sendo executado a partir de uma corrida de velocidade. Portanto, são vários os aspectos a serem combinados até que a sequência de impulsos seja executada.

Jogos de amarelinha e de impulsão em um só pé podem ser explorados até que a sequência própria dessa prova seja adotada (MATTHIESEN, 2012). Depois, pouco a pouco, a partir da concentração que antecede o início da corrida de aproximação, poderá ser introduzida a sequência de impulsos (‘direita-direita-esquerda’ ou ‘esquerda-esquerda-direita’) que culminará na queda na caixa de areia.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto triplo na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motive os alunos a saltarem em projeção horizontal, a partir da impulsão em um dos pés. Isso poderá ser feito, a princípio, com os dois pés, só com o esquerdo, só com o direito, alternando-se direito e esquerdo, alternando-se a perna de impulsão. Pequenos obstáculos (cordas, barbantes e arcos) podem ser colocados para motivá-los na execução dos saltos;
- b) promover atividades que as motivem a saltar respeitando as regras oficiais e a sequência de impulsos;
- c) criar atividades que propiciem o conhecimento da forma correta de saltar, considerando as particularidades que envolvem essa prova em relação à impulsão;
- d) desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos, especialmente em relação ao impacto, durante a impulsão e queda. Certifique-se de que o terreno é apropriado para a execução das atividades que serão propostas, pelas diferenças entre se realizar atividades de salto na grama, na terra ou em um terreno cimentado, sobretudo quando se insere a corrida;

- e) promover atividades de salto integradas à corrida, haja vista que essa combinação deverá ocorrer durante a prova. Dose o número de repetições para não sobrecarregar os alunos com um número excessivo de tentativas;
- f) inserir as regras oficiais aos poucos, deixando que os alunos executem o impulso do local que quiserem, desde que caiam na caixa de areia com segurança. Depois, delimite o local da impulsão, sinalizando-o com um cone ou com uma linha traçada no chão, para que, a partir disso, possam utilizar a tábua de impulsão.

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como o salto triplo me ajuda a 'ser?'**

Identifique, com a ajuda dos alunos, no salto triplo, aspectos que possam auxiliar a desenvolver valores e atitudes para serem utilizados no ambiente esportivo e na vida dos seus alunos. Algumas questões pertinentes:

- ao conhecer as regras oficiais do salto triplo, você pode aplicá-las adequadamente, evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores? Como você se comportaria em uma competição?
- você sabia que as mulheres demoraram vários anos até que pudessem disputar essa prova em Jogos Olímpicos? Por que isso aconteceu? Você considera essa uma medida justa?
- você sabia que o Brasil teve três recordistas mundiais nesta prova? Você conhece estes atletas? Já os viu em reportagens da televisão? Por que ainda é restrita a divulgação do atletismo pela mídia quando comparada ao futebol, por exemplo?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto triplo na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos saltos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- b) discutir com os alunos como as potencialidades individuais podem ser valorizadas em uma aula ou competição do salto triplo, sem que os menos habilidosos sejam menosprezados;
- c) discutir as diferenças na metragem dos recordes conquistados por atletas brasileiros nessa prova e o recorde atual, identificando quais os recursos tecnológicos empregados no treinamento esportivo para a melhora dos resultados;

- d) refletir sobre os motivos pelos quais o atletismo, quando comparado ao futebol, é ainda pouco divulgado pela mídia;
- e) valorizar o histórico dos atletas brasileiros nesta prova, destacando a prevalência de atletas negros a fim de perceber a grande contribuição dos afro-brasileiros no desenvolvimento do atletismo nacional.

Se esses são aspectos do atletismo que podem ser explorados, outros poderão ser registrados. O plano de aula, a seguir, é apenas um exemplo de como o salto triplo poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos.

## PLANO DE AULA - SALTO TRIPLO

**Tema:** conhecer o salto triplo do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer o salto triplo como sendo a prova em que o Brasil mais conquistou medalhas olímpicas no atletismo.

**Procedimental:** vivenciar o salto triplo a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** evidenciar as diferenças existentes entre a participação masculina e feminina nessa prova, tendo como base as vivências e as atitudes de meninos e meninas nas aulas.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base em imagens de Adhemar Ferreira da Silva, Nelson Prudêncio e João Carlos de Oliveira (João 'do Pulo'), apresente aos alunos as maiores conquistas do salto triplo brasileiro. Isso pode ser feito a partir de uma pesquisa prévia executada pelos alunos. Com base nessas informações, discutam: 'Por que a maior parte das medalhas olímpicas brasileiras são no salto triplo?'; 'As características da prova favorece os atletas brasileiros?'; 'Por que foram conquistadas apenas por homens?'
  - a) distribua, pelo espaço, pequenos papéis contendo informações acerca dos nomes, marcas e competições do salto triplo e solicite aos alunos que as coloquem em ordem. Se for o caso, façam juntos um cartaz, como se fosse um 'túnel do tempo', ilustrado com imagens e informações, a história do salto triplo.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Façam a medição dos recordes de: Adhemar Ferreira da Silva (16m56), Nelson Prudêncio (17m27), João Carlos de Oliveira ou João 'do Pulo' (17m86) e do atual recordista mundial, Jonathan Edwards (18m29), assinalando-os no chão, com giz ou fita crepe, identificando-os com o nome do respectivo atleta.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Forme quatro colunas para a realização do aquecimento de acordo com a distância dos recordes. Os alunos deverão correr de frente, de costas, lateralmente, saltar com a perna direita ou com a perna esquerda, contando o número de passos ou saltos correspondentes para cada uma das distâncias dos recordes, contribuindo para que conheçam essas marcas.
2. No espaço correspondente às marcas dos recordistas, colocar quatro arcos em sequência, com espaço de 30 cm entre eles. À frente do último arco, haverá uma letra do nome do atleta, escrita em um pedaço de papel.



- a) distribuídos em quatro colunas, os alunos deverão correr em direção aos arcos posicionados ao final das marcas dos recordistas, saltando dentro deles alternando-se os pés, sendo que no último arco executarão a queda com os dois pés. Retirarão um papel de uma caixa de papelão, retornando para a coluna com uma das letras do nome do atleta em mãos. Ao final da atividade, o grupo deverá formar o nome do atleta. Variação: o mesmo pode ser feito, colocando-se ao final, uma imagem do atleta. Ao saltarem sobre os arcos, os alunos deverão colocar uma medalha de papel ou tampinha de garrafa no peito deles, simbolizando suas conquistas.
  - b) repetir a atividade, solicitando aos alunos que executem uma das seqüências corretas para a realização do salto em triplo, a partir da perna: 'direita-direita-esquerda' ou 'esquerda-esquerda-direita'. Solicite aos alunos que executem várias repetições ora iniciando com a perna direita, ora iniciando com a perna esquerda.
  - c) retire os arcos, um a um, iniciando pelo local da queda, e repita a atividade até que todos estejam executando o salto triplo sem os arcos demarcados no chão.
3. Ao executarem o salto triplo corretamente, proceda com a medição para que o aluno saiba quanto conseguiu saltar. Evite comparações entre os colegas, pois o mais importante aqui é que o aluno saiba o quanto pôde saltar a partir da execução correta do movimento.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Discuta com os alunos as diferenças entre as marcas dos atletas do salto triplo, levantando os principais motivos que poderiam ter contribuído para essa evolução.
2. Discuta com os alunos as principais razões para que o salto triplo seja a prova em que o Brasil mais conquistou medalhas olímpicas no atletismo. Em pequenos grupos, solicite que relacionem algumas delas para discussão em grupo. O professor também poderá discutir aspectos relacionados à participação tardia das mulheres nessa prova, isto é, apenas a partir de 1996.

### RECURSOS

- Giz ou fita crepe, trena e arcos.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo salto triplo, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer a história e os atletas brasileiros que se consagraram nessa prova? Aprender as características técnicas do salto triplo? Executá-las corretamente de acordo com as regras oficiais?
2. Os alunos se envolveram na discussão sobre as diferenças entre a participação masculina e feminina nessa prova, a partir das vivências e atitudes de meninos e meninas nas aulas?

3. Foi possível aprofundar na discussão acerca das principais razões para que o salto triplo seja a prova em que o Brasil mais conquistou medalhas olímpicas no atletismo?

#### **FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. Memórias do salto triplo: entrevista com Nelson Prudêncio. **Conexões**, Campinas, v.1, n. 2, p. 213-223, 2003.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimódulo: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

SIBILIA, C. B. **A história do salto triplo como subsídio para o seu ensino na escola**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 2011.

#### **ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO**

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) quais são os principais resultados brasileiros na prova do salto triplo feminino e quem são as atletas que o praticam na atualidade ou o praticaram ao longo da história?
  - b) na sua cidade há mulheres que praticam a prova do salto triplo? você conhece alguma saltadora?
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o salto triplo.

## 5.7 SALTO EM ALTURA

Como uma das provas de saltos em projeção vertical, o salto em altura consiste na realização de um salto a partir da impulsão em um dos pés, visando a transposição de um sarrafo colocado em uma determinada altura.

### Dimensão conceitual

#### O que se deve 'saber' do salto em altura?

O salto em altura integra a programação olímpica masculina desde os Jogos Olímpicos de Atenas (1896), sendo que as mulheres passaram a disputá-lo a partir de Amsterdã (1928). Atualmente, os recordes mundiais do salto em altura são os seguintes:

**Quadro 22** – Recordistas mundiais do salto em altura

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Javier Sotomayor (CUB)	2,45 m	27/09/1993
Feminino	Stefka Kostadinova (BUL)	2,09 m	30/08/1997

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Dos vários estilos técnicos adotados para a transposição do sarrafo, mantém-se, até hoje, a adoção do estilo tesoura na iniciação esportiva, enquanto que o estilo *Fosbury Flop* é o predominante entre atletas de alto rendimento. Tal estilo ficou conhecido a partir dos Jogos Olímpicos da Cidade do México, em 1968, quando o americano Richard Douglas Fosbury (Dick Fosbury) realizou a transposição do sarrafo de costas, elevando o centro de gravidade.

Analisando a história dessa prova se verá que foram várias as formas adotadas visando aumentar a altura a ser ultrapassada, mas essa foi a que demonstrou ser mais eficaz, ainda que requeira um aparato para que seja utilizada, como é o caso dos colchões, sem os quais a adoção desse estilo técnico se inviabiliza.

O importante é que ao transpor o sarrafo, o praticante esteja atento às regras oficiais que regem essa prova, dentre as quais, realizar a impulsão com um dos pés é extremamente importante.

Além disso, deve-se saber que ao realizar a tentativa, o praticante não deverá tocar o solo ou a área de queda antes de realizar a transposição do sarrafo, sob pena de invalidá-la. A regra oficial prevê, ainda, que o saltador, cuja ordem é sorteada, terá três tentativas para ultrapassar a altura, por exemplo, se a competição iniciar com 1m40, o saltador terá três tentativas para ultrapassá-la. Caso erre, terá direito a outras duas tentativas, ainda que não precise utilizá-las nessa altura, ou seja, o saltador poderá utilizá-las para ultrapassar a altura subsequente (1m45, por exemplo), mas será eliminado caso não o consiga, afinal a regra oficial prevê que “[...] três falhas consecutivas, independentemente da altura na qual tais falhas ocorreram, desclassificam o competidor para outros saltos, exceto no caso de um empate no primeiro lugar” (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2013a, p. 68).

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto em altura na dimensão conceitual, procure:

- a) refletir sobre as mudanças que ocorreram na prova do salto em altura, propiciando o conhecimento dos diferentes estilos e regras oficiais da prova até chegar a forma como é disputada na atualidade, levando-os a compreender o processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade;
- b) discutir as diferenças entre os recordes mundiais no estilo tesoura e no *Fosbury Flop*, identificando quais os recursos tecnológicos empregados na prova que interferiram nessa evolução;
- c) promover uma mostra de vídeos sobre o salto em altura, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de assisti-la, auxiliando-os na apreciação dos detalhes da prova;
- d) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial (masculino e feminino), discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução e,
- e) analisar os cuidados que se deve ter na realização dessa prova, evitando qualquer risco de acidentes e de lesões.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve ‘saber fazer’ do salto em altura?**

Qualquer que seja o estilo adotado pelo saltador, haverá uma fase de preparação ou concentração, uma corrida de aproximação que dependendo do estilo será em reta ou em curva, a impulsão em um dos

pés e consequente elevação, visando a transposição do sarrafo, seguida pela queda.

O importante é frisar que o centro de gravidade deverá estar o mais elevado possível em relação ao sarrafo no momento da transposição, razão pela qual alguns estilos técnicos oferecem limites em termos de resultado.

Iniciar pelo estilo ‘tesoura’, além de ser o mais recomendável, dada a simplicidade técnica, pode favorecer o ensino do *Fosbury Flop*, já que em ambos os casos a impulsão é realizada com a perna ‘de fora’ (mais longe do sarrafo). No primeiro caso, a corrida será em linha reta, a 45° e, no segundo caso em curva, ainda que a impulsão seja com a perna direita, se a corrida for iniciada pelo lado esquerdo, e com a perna esquerda, se a corrida for iniciada pelo lado direito (MATTHIESEN, 2007a).

Outros estilos adotados por atletas ao longo dos tempos também devem ser vivenciados, como é o caso do ‘rolo ventral’ que propicia uma experiência bastante diferente em relação à transposição do sarrafo. Isso contribuirá para melhor compreensão acerca da história, da técnica e das regras oficiais dessa prova.

Lembre os alunos que as pessoas normalmente saltam alturas diferentes e que isso deve ser respeitado. O que importa é tentar realizar o salto com segurança e confiança.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto em altura na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motive os alunos a saltarem em projeção vertical, a partir da impulsão em um dos pés;
- b) promover atividades que as motivem a saltar em projeção vertical, isto é, para cima. Isso poderá ser feito, a princípio, com os dois pés, só com o esquerdo, só com o direito, alternando-se a perna de impulsão, iniciando a corrida ora pela direita, ora pela esquerda. Aos poucos, a perna de impulsão será definida e o aluno perceberá que uma delas será a dominante na execução de suas tentativas, mas não é preciso ter pressa para que isso ocorra;
- c) utilizar pequenos obstáculos para serem ultrapassados (cordas, elásticos e barbantes) a fim de motivá-los na execução do salto em altura. Utilize alturas que permitam a transposição por parte

- de todos os alunos, sem gerar desistência, desmotivação ou exclusão durante as atividades propostas;
- d) desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos, especialmente em relação ao impacto, durante a impulsão e queda. Certifique-se de que o terreno é apropriado para a execução das atividades que serão propostas;
  - e) promover atividades de salto integradas à corrida, haja vista que essa combinação deverá ocorrer durante a prova. Dose o número de repetições para não sobrecarregar os alunos com um número excessivo de tentativas;
  - f) insira as regras oficiais aos poucos, deixando que os alunos realizem o impulso sem que haja um sarrafo para ultrapassar. No lugar, coloque barbantes, elásticos ou cordas sinalizando a altura que deve ser ultrapassada. Preze, sempre, pela segurança dos alunos nas atividades;
  - g) mesmo que não cheguem a executar perfeitamente o *Fosbury Flop*, os alunos poderão conhecê-lo por meio de vídeos de atletas em competição. Lembre-se que a execução desse estilo técnico só será possível com o auxílio dos colchões. Em princípio e caso não haja o aparato necessário, utilize o salto tesoura, o qual poderá ser praticado com queda na caixa de areia.

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como o salto em altura me ajuda a ‘ser?’**

Para posicionar os seus alunos em relação ao salto em altura e à possibilidade de desenvolver valores e atitudes a partir da sua prática, utilize questões que os instigue à reflexão, tais como:

- você gostou de praticar o salto em altura? acha que poderia fazer isso mais vezes e ensinar o que aprendeu a outros colegas?
- você ou algum de seus colegas sentiu medo ao executar o salto em altura? como isso poderia ser evitado?
- quais aspectos são fundamentais para garantir a segurança na prova do salto em altura? você se sentiu seguro ao praticá-lo? como poderia contribuir para adaptar os espaços e os equipamentos para praticá-lo mais vezes e com segurança?
- você observou que o recorde mundial masculino é maior do que o recorde mundial feminino? durante as aulas, os meninos tiveram desempenho melhor do que as meninas? como foi?

como devemos nos comportar perante as diferenças, já que uns saltarão mais e outros menos?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto em altura na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos saltos, as quais devem ser preservadas, evitando-se lesões, por exemplo;
- b) discutir com os alunos sobre a importância de se cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos saltos;
- c) definir com os alunos, estratégias que contribuam para a participação de todos na aula, evitando-se exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- d) discutir formas de realização das atividades de salto em altura (utilizar cordas em diferentes alturas, por exemplo) para que todos possam praticá-la sem medo;
- e) discutir casos de uso de substâncias proibidas envolvendo atletas dessa prova, como ocorreu com o recordista mundial Javier Sotomayor e os malefícios decorrentes dessa ação.

Segue uma sugestão de plano de aula para o ensino do salto em altura. A partir dele, você poderá elaborar outros de acordo com os objetivos que estabelecer.

## PLANO DE AULA - SALTO EM ALTURA

**Tema:** conhecer o salto em altura do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer parte da história do salto em altura, seus diferentes estilos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o salto em altura, respeitando as regras oficiais e os adversários.

**Atitudinal:** compreender a importância de agir corretamente e aplicar adequadamente as regras oficiais do salto em altura, respeitando a arbitragem e os demais competidores.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Utilizando uma trena, marque na parede a altura do recorde masculino e do recorde feminino do salto em altura. Depois, pergunte aos alunos: 'Vocês sabem como Javier Sotomayor fez para saltar 2m45?'; 'Como acham que ele fez isso?'; 'Será que Stefka Kostadinova, utilizou a mesma técnica ao saltar 2m09?'; 'Por que será que ele saltou mais do que ela?'; 'O que é preciso para se saltar como eles?'; 'Vamos conhecer como podemos saltar em altura?'; 'Quem quer experimentar?'. Com base nas colocações dos alunos, trate de aspectos relacionados às regras oficiais e às diferenças entre os atletas e aos seus modos de saltar, os quais serão utilizados num segundo momento da aula.
2. Com base em uma imagem de José Telles da Conceição, que conquistou a medalha de bronze no salto em altura nos Jogos Olímpicos de 1952, com a marca de 1m98, pergunte aos alunos: 'Vocês sabem que o Brasil tem uma medalha olímpica nessa prova?'; 'Quando e onde isso ocorreu?' Com base nas colocações dos alunos, trabalhe um pouco da história do atletismo brasileiro, em relação à prova do salto em altura.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Organize, com a ajuda dos alunos, uma exposição de imagens sobre os diferentes estilos para a execução do salto em altura, dentre os quais: tesoura, rolo ventral e *Fosbury Flop*.
  - a) solicite aos alunos que, em trios, evidenciem e registrem em uma folha de papel, as vantagens e desvantagens de cada um deles, elegendo, com base nas condições materiais existentes, aqueles que consideram que poderiam ser aprendidos;
  - b) discuta com os alunos cada um dos itens registrados e definam os próximos passos da aula e os motivos pelos quais aprenderão o salto tesoura.



## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo:

1. Solicite aos alunos que executem pequenos saltos, no lugar, com um dos pés de cada vez ou com os dois simultaneamente, alternando-se com corridas e exercícios de aquecimento, de forma a prepará-los para as demais atividades. Aos poucos, insira pequenos deslocamentos combinando saltos com corridas. Por exemplo:
  - a) após uma corrida de 5 m em direção a uma das linhas da quadra, executar um salto sobre ela;
  - b) substitua as linhas por cordas suspensas a 30 cm do chão. Após a corrida de aproximação, os alunos deverão saltar sobre elas. Aos poucos, organize as colunas na diagonal para que os alunos realizem a corrida a 45°;
  - c) explique o movimento do salto tesoura e solicite aos alunos que o executem, ora pela direita, ora pela esquerda.
- 2) Nos quatro cantos da quadra deverá ter uma corda a ser transposta em alturas diferentes. Os alunos deverão escolher qual o local que querem realizar a atividade, optando entre aqueles em que a corda está mais alta ou mais baixa, de modo a executarem a atividade em segurança.
  - a) substitua as cordas por postes e coloque um sarrafo a ser transposto utilizando-se o estilo tesoura. Cordas devem ser mantidas como uma opção para o desenvolvimento da atividade, garantindo a escolha por parte dos alunos.
- 3) Organize uma competição em que cada aluno tentará fazer o seu melhor, buscando superar a sua marca, até o momento em que se sintam em segurança.
  - a) podem ser montados dois ou três espaços para a competição, iniciando-se com alturas diferentes. Assim, os alunos poderão optar em qual local gostariam de desenvolver a atividade, sem receio ou medo de não conseguir transpor o sarrafo.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Converse com os alunos sobre quais foram as principais dificuldades que encontraram na realização do salto em altura e como poderiam superá-las ao executarem a prova novamente.

### RECURSOS

- Cordas elásticas, postes e sarrafo do salto em altura (oficial ou adaptado).

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo salto em altura, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer os diferentes estilos técnicos da prova? Executar um deles? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? superar sua marca?

2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do salto em altura: Interessar-se pelo tema? Participar das atividades sem receio ou medo? Manter o controle do corpo durante a transposição do sarrafo?
3. Os alunos demonstraram respeito às regras, à arbitragem e aos colegas em suas atitudes durante a aula?

#### **FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### **ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO**

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) casos de *doping* que já ocorreram na história do atletismo, envolvendo saltadores em altura, identificando os malefícios e consequências decorrentes dessa ação;
  - b) levantamento de imagens referentes aos estilos técnicos utilizados no salto em altura ao longo da história, identificando os mais utilizados, atualmente, em competições.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o salto em altura.

## 5.8 SALTO COM VARA

Como uma das provas de saltos em projeção vertical, o salto com vara consiste na realização de um salto com a utilização de uma vara, visando a transposição de um sarrafo colocado em determinada altura.

### Dimensão conceitual

#### O que é se deve ‘saber’ do salto com vara?

Decorrente de atividades cotidianas de outros tempos, quando se saltava rios utilizando-se uma vara de bambu (FREITAS, 2009), o salto com vara, como prova do atletismo, envolve a empunhadura e concentração para o início da corrida de aproximação, encaixe, impulsão, elevação, giro, transposição do sarrafo e queda no colchão (MATTHIESEN, 2007a).

Dentre as mudanças registradas nessa prova, uma das principais consiste nos implementos e setor de competição. Inicialmente de madeira, bambu, alumínio e aço, as varas utilizadas atualmente não são rígidas como eram as primeiras, mas são flexíveis e envergam, o que acaba interferindo diretamente na técnica empregada para a realização do salto. Tendo o comprimento e diâmetro não restringidos na regra oficial, tanto a vara flexível quanto a vara rígida podem ser utilizadas em competições, desde que a superfície seja lisa.

O setor de queda, antes de areia, hoje é repleto de colchões especificamente confeccionados para a prova, o que faz toda a diferença na segurança dos atletas.

As mulheres demoraram mais tempo para disputarem essa prova em Jogos Olímpicos, sendo que isso ocorreu pela primeira vez em Sydney (2000), enquanto os homens a disputam desde os Jogos Olímpicos de Atenas (1896).

Os recordes mundiais do salto com vara são os seguintes:

### Quadro 23 – Recordistas mundiais do salto com vara

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Sergey Bubka (UKR)	6m14	31/07/1994
Feminino	Yelena Isinbaeva (RUS)	5m06	28/08/2009

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

O salto com vara segue várias das regras oficiais do salto em altura com algumas diferenças, entre as quais a existência de um corredor para a realização da corrida, ao final do qual está o encaixe para a vara e os colchões para a queda, após transposição do sarrafo. De acordo com a regra, o atleta não poderá alterar a posição das mãos durante o salto, ou seja, se colocar a mão de baixo acima da mão mais alta ou mover a mão que está em cima para um ponto mais alto da vara, ele infringirá a regra e perderá a tentativa.

Diferente dos saltos em projeção horizontal, em que o atleta terá três tentativas para classificar-se na prova, nos saltos em projeção vertical o atleta terá três tentativas para ultrapassar a altura, sendo eliminado da competição caso não o consiga. Vale observar que é possível, ainda, transferir esse direito para alturas subsequentes, por exemplo: ao executar a primeira tentativa para ultrapassar 1m50 o atleta falha. Considerando que teria direito a mais duas tentativas, ele poderá executá-las quando solicitado pelo árbitro ou deixar para tentar mais duas vezes na altura seguinte, isto é, 1m55.

O saltador, cuja ordem é sorteada, escolhe a altura em que iniciará a prova, que tem como objetivo não derrubar o sarrafo, embora esse possa ser tocado no momento da transposição.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto com vara na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento da técnica da vara rígida e da vara flexível, mesmo que no segundo caso isso ocorra observando-se atletas executando-as;
- b) elaborar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova, como foi o caso da brasileira Fabiana Murer, campeã mundial do salto com vara *indoor* em 2011;
- c) promover uma mostra de vídeos sobre o salto com vara, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de assisti-la, auxiliando-os na apreciação dos detalhes da prova;
- d) discutir as diferenças dos resultados conquistados nessa prova com a vara rígida e com a vara flexível, identificando quais os recursos tecnológicos empregados para a melhora dos resultados;

- e) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial (masculino e feminino), discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve ‘saber fazer’ do salto com vara?**

Na iniciação esportiva, o recomendável é que se inicie, com a técnica da vara rígida, em função da aquisição do implemento, do espaço para desenvolvimento da prova e dos movimentos em si. A técnica da vara flexível também deve ser conhecida adiante, se não na prática (o equipamento muitas vezes não é de fácil aquisição), pelo menos em termos conceituais, já que é a técnica predominante entre os atletas do alto rendimento.

Qualquer que seja a técnica do salto com vara, deve-se ter cautela na inserção das diferentes fases do movimento, levando o aluno a adaptar-se ao material, saber fazer a empunhadura, coordenar a corrida com o encaixe e impulsão, promovendo a elevação, giro, transposição do sarrafo e queda no colchão.

Na corrida de aproximação, atletas destros correm segurando a vara do lado direito do corpo, sendo que no momento do encaixe a vara será levada para a frente do corpo e posicionada na diagonal do pé de impulso (esquerdo). A ideia é que ao final dessa sequência, o aluno consiga projetar ambas as pernas para cima, transpor o sarrafo ao executar uma rotação de 180° do tronco, empurrando a vara para a frente antes de cair no colchão.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto com vara na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento. Motive os alunos a saltarem em projeção vertical, utilizando o implemento. Vídeos e imagens da prova masculina e feminina devem ser utilizados favorecendo o conhecimento do salto com vara;
- b) promover atividades que motivem os alunos ao salto em projeção vertical, isto é, para cima, com auxílio da vara, ação que poderá ser executada com impulsão no pé direito ou esquerdo e, portanto, pelo lado direito ou esquerdo. Aos poucos, a perna de impulsão será definida e o aluno perceberá que uma delas será a dominante na execução de suas tentativas;

- c) facilitar a familiarização com o implemento e com os movimentos do salto com vara, antes de inserir pequenos obstáculos (linhas traçadas no chão, arcos ou cordas) para serem transpostos. Quando inseridos, os obstáculos deverão apresentar alturas que permitam a transposição de todos os participantes, para não gerar desistências ou lesões durante as atividades;
- d) desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos em relação à queda. Certifique-se de que o terreno é apropriado para a execução das atividades que serão propostas. Além disso, a proximidade com o setor de queda que, inicialmente, em função da altura a ser transposta pode ser uma caixa de areia, poderá favorecer o desenvolvimento do salto em si, sendo que ao se inserir a corrida de aproximação, se necessitará de maior segurança em relação ao espaço físico e ao movimento propriamente dito;
- e) dosar o número de repetições para não sobrecarregar os alunos com um número excessivo de tentativas e,
- f) inserir as regras oficiais da prova aos poucos, para que os alunos executem o encaixe e caiam sobre os colchões em segurança.

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como o salto com vara me ajuda a 'ser?'**

Discuta com os alunos sobre aspectos do salto com vara que podem ser utilizados nas competições e na vida. Seguem algumas questões que podem ser trazidas para a discussão, mas, com certeza, você poderá elaborar outras.

- para ser um saltador com vara, o atleta deve estar devidamente preparado. Já observou o que acontece quando um atleta não está preparado psicologicamente, por exemplo? Quais são as características que são imprescindíveis para que o atleta dispute essa prova?
- você sentiu medo ao executar o salto com vara durante a aula? Que medidas devem ser tomadas para garantir a segurança da prova, dos exercícios e das aulas?
- você observou se algum colega teve receio de fazer os exercícios? Todos conseguiram? Como você agiu perante aqueles que tiveram mais dificuldade?
- no salto com vara pode-se utilizar tanto varas rígidas como varas flexíveis. Você acha que a tecnologia envolvida nas características

da vara podem influenciar no resultado do salto? Que medidas podem ser adotadas durante as aulas para que a competição seja justa entre todos os participantes?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o salto com vara na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos saltos, as quais devem ser preservadas, para que todos os alunos possam participar das atividades;
- b) definir com os alunos, estratégias que contribuam para a participação de todos na aula, evitando-se exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- c) conscientizar os alunos sobre a importância de se cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos saltos, discutindo acidentes que envolvam essa prova e os procedimentos necessários para evitá-los;
- d) analisar o biótipo de saltadoras com vara que reforçam o padrão estético de beleza predominante em nossa sociedade, discutindo a valorização por parte da mídia, durante as competições;
- e) enfatizar a importância de se seguir as regras do salto com vara adequadamente, evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores.

O plano de aula, a seguir, é um exemplo de como o salto com vara poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos.

## PLANO DE AULA - SALTO COM VARA

**Tema:** conhecer o salto com vara do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer parte da história do salto com vara, seus diferentes estilos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o salto com vara (rígida), a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** identificar os motivos que fazem com que muitos alunos tenham receio de praticar o salto com vara, procurando estratégias que levem à participação de todos em todas as atividades da aula.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Reúna os alunos para que juntos possam identificar as diferentes possibilidades de se utilizar o salto com vara em atividades cotidianas antes de se tornar uma atividade esportiva. Pergunte por exemplo: 'Com que finalidade o salto com vara era utilizado antigamente?'; 'As varas eram como as de hoje?'; 'Em quais situações e com que finalidade você considera que o salto com vara poderia ser utilizado no dia a dia das pessoas atualmente?'; 'Sabem quando foi a primeira vez que os homens disputaram essa prova em Jogos Olímpicos?'; 'E as mulheres? Disputam o salto com vara em Jogos Olímpicos desde quando?' 'Quem quer experimentar?'
  - a) imagens e vídeos sobre as formas utilizadas para se saltar com vara ao longo dos tempos podem ser utilizados nesse momento da aula. Se for o caso, os alunos poderão ser incentivados, numa aula anterior, a realizarem uma pesquisa sobre o assunto, trazendo os resultados para a discussão;
  - b) conversando com os alunos, identifique aqueles que apresentam receio de saltar. Juntos, definam estratégias que contribuam para a participação de todos na aula. Um contato prévio com a vara, realização de exercícios de familiarização e colchões de queda, poderão ser algumas das medidas adotadas, garantindo-se a segurança.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Com base nos movimentos da vara rígida que podem ser realizados com uma vara de bambu, os alunos deverão aprender as diferentes fases para execução da prova, isto é, empunhadura da vara, corrida de aproximação, encaixe, impulsão e entrada pelo lado correto no caso de destros ou canhotos, elevação, giro, transposição do sarrafo e queda no colchão. Após explicação e demonstração pelo professor, os alunos deverão ser alertados que é preciso ter segurança para a realização do movimento.
  - a) definam o espaço e os equipamentos que serão utilizados para a aula do salto com vara para que todos se mantenham em segurança. Cabos de vassoura ou varas de bambu, cordas elásticas e caixa de areia poderão ser utilizados, caso não haja um espaço oficial. É fundamental que os alunos



saibam que a prova do salto com vara oferece riscos, os quais devem ser minimizados.

## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Após conhecer as diferentes formas de se utilizar o salto com vara, os alunos deverão vivenciá-lo partindo de atividades bastante simples. Ensine a posição correta da empunhadura para que possam desenvolver, adequadamente, as seguintes atividades:
  - a) posicionados em colunas, fazendo a empunhadura da vara, os alunos deverão correr em direção a uma corda colocada a 15 m de distância. Após o encaixe, realizarão a queda do outro lado da corda;
  - b) repita a atividade, colocando duas cordas paralelas, simulando um pequeno riacho que deve ser transposto. Nessa atividade, o encaixe poderá ocorrer entre as duas cordas ou antes delas, aumentando-se a amplitude do salto;
  - c) pouco a pouco, o espaço para a realização da corrida poderá ser aumentado, elevando-se a corda para que seja transposta em altura.
2. Dominando a empunhadura, a corrida e o encaixe, é hora de ensinar aos alunos a elevação, o giro, a transposição e a queda.
  - a) Dois a dois, os alunos deverão estar posicionados a 10 m de distância. Um deles deverá correr ao encontro do outro que estará parado, apoiando ambas as mãos sobre os ombros, executado o giro e a queda;
  - b) correr em direção a um cone, realizar o encaixe do lado dele, executar o giro e a queda, concluindo o salto de frente para a coluna;
  - c) depois de várias execuções das atividades anteriores, é hora de colocar um obstáculo a ser transposto. Inicie com uma corda elástica em uma altura de 20 cm do chão, para que os alunos possam fazer a empunhadura, correr em direção ao obstáculo, realizar o encaixe, o giro, a transposição e a queda, empurrando a vara em direção ao chão. Aos poucos, aumente a altura progressivamente estimulando-os a saltar, mas mantenha uma corda na altura inicial para que todos possam fazê-lo.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Com base em uma imagem dos recordistas mundiais da prova (Sergey Bubka e Yelena Isinbaeva), discuta com os alunos:
  - a) sobre as diferenças entre a metragem do recorde mundial masculino (6m14) e feminino (5m06), discutindo os motivos para isso;
  - b) as diferenças entre o estilo do salto com vara rígida, que foi aprendido durante a aula e o estilo do salto com vara flexível, perguntando-lhes: 'Você acha que a qualidade e as características da vara podem influenciar no resultado do salto? Por quê?'

## RECURSOS

- Varas de bambu ou cabos de vassoura, cordas elásticas e cones.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo salto com vara, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer parte de sua história e refletir sobre as diferentes formas com que foi utilizado? Conhecer as características técnicas da prova? Executá-la? Superar o medo de executar as tentativas?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do salto com vara: participar das atividades sem receio ou medo? Manter o controle do corpo durante a transposição do sarrafo? Executar os movimentos de acordo com o que foi solicitado pelo professor?
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando o salto com vara?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

FREITAS, Fernando Paulo Rosa de. **O salto com vara na escola**: subsídios para o seu ensino a partir de uma perspectiva histórica. 2009. 189f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana)- Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2009.

FREITAS, Fernando Paulo Rosa de; MATTHIESEN, Sara Quenzer. O salto com vara: do processo histórico ao ensino escolar. In: Dagmar Hunger; Samuel Souza Neto; Alexandre Drigo (Org.). **A educação física e seus desafios**: formação, intervenção e docência. Curitiba: Editora CRV, 2011. p. 255-263.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) quais os atletas brasileiros que já participaram de Jogos Olímpicos na prova do salto com vara masculino e feminino? Quem é o recordista brasileiro (masculino e feminino) do salto com vara?
  - b) imagens de acidentes envolvendo a prova do salto com vara, observando-se os cuidados que poderiam ser tomados para evitá-los.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o salto com vara.

## 5.9 ARREMESSO DO PESO

Única prova de arremesso do atletismo, o arremesso do peso visa arremessar um implemento de 4 kg (feminino) ou 7.260 kg (masculino) a maior distância possível, dentro do setor de queda.

### Dimensão conceitual

#### O que se deve 'saber' do arremesso do peso?

Ao longo da história, foram vários os estilos técnicos adotados na prova do arremesso do peso, com destaque para os seguintes: lateral parado e com deslocamento, O'Brien e rotacional.

Inicialmente, os estilos técnicos adotados pelos arremessadores eram aqueles que hoje utilizamos na iniciação esportiva, ou seja, o lateral parado e com deslocamento. Com a conquista da medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Helsinque (1952) e Melbourne (1956), pelo americano Parry O'Brien, o arremesso a partir da posição de costas passou a ser adotado por outros atletas. Tal estilo técnico, que ainda lhe valeu a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Roma (1960) e o quarto lugar em Tóquio (1964), ficou conhecido como O'Brien e ainda hoje é utilizado por muitos atletas. A técnica rotacional que conferiu a Alexander Baryshnikov a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Montreal (1976) e a de prata em Moscou (1980), similar a utilizada no lançamento do disco, também consagrou-se como uma das mais utilizadas por arremessadores, inclusive na atualidade.

A prova do arremesso do peso é disputada pelos homens desde os Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896 e, pelas mulheres, desde 1948, quando os Jogos Olímpicos ocorreram em Londres.

Em termos de recordes, registrados no Quadro 24, vale observar que o peso arremessado pelos homens tem 7.260 kg, enquanto que o peso arremessado pelas mulheres pesa 4 kg. Os recordes mundiais do arremesso do peso são os seguintes:

**Quadro 24** – Recordistas mundiais do arremesso do peso

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Randy Barnes (USA)	23m12	20/05/1990
Feminino	Natalya Lisovskaya (FRA)	22m63	07/06/1987

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Quanto às regras oficiais atuais dessa prova, merece destaque o local a partir de onde o peso deve ser arremessado, a fim de caracterizar um arremesso e não um lançamento. O peso deve ser arremessado, com uma das mãos, estando bem próximo ou tocando o pescoço ou o queixo. Caso não esteja nessa posição, caracteriza-se um lançamento e a tentativa será invalidada. Em suas três tentativas para classificar-se para a final, caso haja mais do que oito participantes na competição, o atleta deve seguir atentamente essa regra validando sua tentativa, lembrando que caso haja um número menor que oito competidores, serão seis as tentativas para cada atleta.

Feito o arremesso, o atleta deve deixar o círculo de concreto – o qual, inicialmente, era um quadrado – que tem 2m13cm de diâmetro pela parte posterior. Além disso, não deve tocar nem ultrapassar qualquer parte para além do anteparo colocado à frente desse círculo, sendo que o peso deve cair dentro do setor de queda, cujo ângulo é de 34,29°.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o arremesso do peso na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento dos diferentes estilos técnicos adotados para o desenvolvimento da prova, em especial, do lateral parado e lateral com deslocamento, do O'Brien e do rotacional, observando as vantagens, desvantagens e preferências em relação a cada um deles, mesmo que alguns não sejam praticados inicialmente mas, apenas observadas por meio de vídeos ou figuras;
- b) elaborar atividades que propiciem o conhecimento sobre os recordistas mundiais e olímpicos, bem como os atletas brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- c) discutir as diferenças entre os recordes masculinos e femininos do arremesso do peso, visto que são as mesmas regras e condições para a execução da prova, com exceção das características (peso/dimensões) do implemento;
- d) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial, discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução;
- e) conhecer as particularidades da prova do arremesso do peso disputado em Jogos Paralímpicos (por exemplo: arremesso a partir da posição sentada), refletindo sobre a importância da inclusão e da participação de todos nas atividades.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve 'saber fazer' do arremesso do peso?**

Apesar das diferenças, as fases dos estilos técnicos do arremesso do peso são similares. A empunhadura, o arremesso, a finalização e o arremate são comuns a todas elas. O que muda é o deslocamento. Os mais utilizados na iniciação são o lateral parado e com deslocamento. Já o O'Brien e o rotacional são os arremessos mais adotados por atletas em competições.

Em qualquer um deles o arremessador inicia o movimento a partir de uma posição estacionária na parte posterior do círculo de lançamento, com exceção do lateral parado, que é iniciado na parte anterior. Em todos eles o arremessador realiza a empunhadura do peso, colocando-o bem próximo ou em contato com o pescoço/queixo, segurando-o com uma das mãos, a fim de iniciar o deslocamento que será lateral, no primeiro caso, de costas, no O'Brien ou com um giro, no rotacional. A partir daí inicia-se o arremesso, lançando-se o implemento para a frente e para cima, seguido pela reversão, a fim de estabilizar o atleta após o arremesso sem que ele infrinja a regra, invadindo ou pisando sobre o anteparo.

#### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o arremesso do peso na dimensão procedimental, procure:

- a) promover atividades que motivem os alunos a arremessarem de diferentes formas (com a mão direita, com a mão esquerda, em pé, sentados). Alvos pré-determinados, fixos no chão ou suspensos, podem contribuir para a motivação dos alunos;
- b) inserir as regras oficiais aos poucos, deixando que arremessem o implemento, sem que o façam por um número excessivo de vezes;
- c) iniciar pelos movimentos mais simples, como a técnica do arremesso lateral parado e com deslocamento, orientando-os a arremessarem o peso partindo da posição correta, em que o peso toca ou fica bem próximo ao queixo ou ao pescoço;
- d) desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos, em relação ao peso do implemento. Bolas muito pesadas ou leves em demasia gerarão impactos que poderão gerar lesões. Certifique de que o peso utilizado é o mais adequado para seus alunos;

- e) promover atividades em que o aluno fique estimulado a superar a sua marca pessoal, traçando linhas demarcatórias no setor de queda da prova, utilizando marcas na parede que devam ser atingidas com o arremesso de bolas de diferentes tamanhos, partindo-se das maiores até chegar as do tamanho do implemento oficial (MATTHIESEN, 2012).

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como o arremesso do peso me ajuda a 'ser'?**

Em conjunto com os alunos, identifique, no arremesso do peso, aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, agir e se relacionar a partir da prática do atletismo. Questões pertinentes:

- como você e seus colegas se sentiram praticando o arremesso do peso? Acha que poderiam fazer isso mais vezes, ajudando-se mutuamente nas atividades?
- arremessadoras de peso desenvolvem um intenso trabalho de força muscular. Quais são as principais características corporais decorrentes do treinamento nessa prova? Quais os preconceitos que podem ser gerados em função disso?
- ao conhecer as regras oficiais do arremesso do peso, você pode aplicá-las adequadamente, evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores?
- os pesos são diferentes para homens e mulheres. Seria justo que homens e mulheres arremessassem pesos iguais? Por quê?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o arremesso do peso na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos arremessos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, em função do peso do implemento;
- b) analisar o biótipo de arremessadoras do peso em função do padrão estético de beleza predominante em nossa sociedade, desmistificando possíveis preconceitos;
- c) discutir com os alunos quais são os jogos conhecidos e/ou de sua preferência que utilizam arremessos e lançamentos, fazendo adequações nas regras visando a inserção da técnica do arremesso

do peso, de modo que todos possam participar, respeitando-se mutuamente;

- d) conscientizar os alunos sobre a importância de se cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos arremessos;
- e) discutir a atitude de atletas que fazem uso de substâncias proibidas (*doping*) refletindo sobre as vantagens indevidas, sua repercussão na obtenção de resultados e as implicações na vida dos que vencem ou perdem sob essas condições.

Conforme visto, tais aspectos do atletismo podem ser explorados considerando as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal, sendo que outros poderão ser registrados de acordo com os seus objetivos. O plano de aula, a seguir, é um exemplo de como o arremesso do peso poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos. Com base nele, outros poderão ser produzidos por você.

## PLANO DE AULA - ARREMESSO DO PESO

**Tema:** conhecer o arremesso do peso do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer os diferentes estilos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o arremesso do peso lateral parado e em deslocamento a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** discutir as características corporais de arremessadoras de peso, as quais, muitas vezes, geram preconceitos em relação às mulheres que o praticam, desmistificando-os.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Inicie a aula discutindo as diferenças entre o ato de arremessar e o de lançar, já que o arremesso do peso é a única prova de arremesso do atletismo.
  - a) discutam sobre as lesões que poderão ocorrer caso executem um 'lançamento' do peso no lugar de um 'arremesso', sobretudo em função das características do implemento;
  - b) sugira a manipulação de um implemento oficial, ou de algo que tenha o mesmo peso (7.260 kg -masc. e 4 kg - fem.), para que os alunos se certifiquem de que é preciso 'arremessar' o peso, a partir da posição correta.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Com base em um vídeo, imagens ou uma demonstração por parte do professor, evidencie as principais diferenças técnicas em relação aos diferentes estilos do arremesso do peso: lateral sem e com deslocamento; O'Brien e rotacional (com giro). A partir dessa explicação, aprofunde nesse conhecimento, questionando, por exemplo:
  - a) 'Qual desses estilos vocês acham que são os mais utilizados pelos atletas em competições esportivas?' 'Por que será?'
  - b) 'Com qual desses estilos técnicos vocês acham que Randy Barnes (23m12) e Natalya Lisovskaya (22m63) conquistaram os recordes masculino e feminino nessa prova?'; 'Vamos medir os recordes mundiais?'
  - c) 'Quais foram as regras respeitadas por esses arremessadores ao conquistarem essas marcas?' Discuta com os alunos quais são as regras básicas da prova.
  - d) 'Quais os estilos técnicos que vocês acham que aprenderemos em aula?'; 'Por quê?' É importante que os alunos compreendam a complexidade dos movimentos dessa prova, razão pela qual alguns são mais indicados para a aprendizagem.



## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Utilizando bolinhas de meia, do tamanho aproximado do peso masculino e feminino, ainda que mais leves, execute, dois a dois, um de frente para o outro, as seguintes atividades:
  - a) arremessar a bolinha da forma que acharem mais adequada, diante as definições prescritas pela regras, em especial, de que o peso deverá estar bem próximo ou em contato com o queixo/pescoço;
  - b) realizar o arremesso do peso lateral parado, de acordo com as orientações técnicas;
  - c) realizar o arremesso do peso lateral, com deslocamento, de acordo com as orientações técnicas.
2. Juntamente com os alunos, delimitar o setor para realização da prova do arremesso do peso:
  - a) numa quadra esportiva, defina com giz, barbante ou cordas elásticas o local do círculo de arremesso e do setor de queda. O anteparo pode ser feito com papelão, por exemplo.
  - b) num campo, defina com barbante ou cordas elásticas o local do círculo de arremesso e do setor de queda. O anteparo pode ser feito com papelão, por exemplo.
  - c) numa pista de atletismo, utilize o setor oficial.
3. No mesmo espaço, organize uma competição, na qual um grupo fará a arbitragem e o outro competirá. Depois, inverta os papéis, para que todos vivenciem diferentes situações.
  - a) os meninos poderão arbitrar as provas femininas e vice-versa.
  - b) discuta a participação feminina nessa prova, evidenciando o êxito das alunas ao praticarem as atividades, desmistificando possíveis preconceitos em relação às arremessadoras de peso.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Faça um gráfico que demonstre o desempenho de cada aluno da turma na competição. Repita essa atividade e a elaboração do gráfico em aulas posteriores, para que todos possam acompanhar o desempenho de todos da turma.

### RECURSOS

- Bolinhas de meia, cordas elásticas, giz ou barbante, cones e trena.

### AValiação

1. Avalie o interesse dos alunos pelo arremesso do peso, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer os diferentes estilos técnicos adotados ao

longo da história? Executar alguns deles? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? Superar sua marca?

2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do arremesso do peso: Interessar-se pelo tema? Colaborar para o desenvolvimento das atividades, respeitando os colegas? Executar a empunhadura corretamente, executando um arremesso e não um lançamento?
3. Os alunos posicionaram-se de forma preconceituosa ao discutirem as características corporais de arremessadoras de peso? A discussão em aula os auxiliou a desmistificar possíveis preconceitos em relação às mulheres que praticam a prova?

#### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

PRADO, Vagner Matias do; MATTHIESEN, Sara Quenzer. Para além dos procedimentos técnicos: o atletismo em aulas de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 2, p. 120-127, 2007.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrinhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.

#### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) na cidade, há arremessadores e arremessadoras de peso?
  - b) quais os atletas brasileiros que já participaram de Jogos Olímpicos na prova do arremesso do peso masculino e feminino? quem é o recordista brasileiro (masculino e feminino) do arremesso do peso?
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o arremesso do peso.

## 5.10 LANÇAMENTO DO DARDO

Como uma das provas de lançamento do atletismo, essa consiste no lançamento de um dardo de 600 g, com 2m20cm a 2m30cm de comprimento (feminino) ou de 800 g, com 2m60cm a 2m70cm de comprimento (masculino) a maior distância possível, dentro do setor de queda.

### Dimensão conceitual

#### O que se deve 'saber' do lançamento do dardo?

Integrante das provas dos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, o lançamento do dardo é uma das provas mais antigas do atletismo.

De lá para cá, muitas coisas se modificaram nessa prova, especialmente em relação ao implemento, a forma de lançá-lo e as suas regras básicas. O lançador deve segurar o dardo pela empunhadura, mantendo-o sobre o ombro ou acima da parte superior do braço de lançamento, para executá-lo.

Na queda, a 'cabeça' do dardo é que deve ser a primeira a tocar o solo do setor de queda, a fim de validar o lançamento. A medição será executada a partir desse local até a borda interna do arco de lançamento situado ao final do corredor de lançamento. Ao executar o lançamento, o atleta deve estar atento para não ultrapassá-lo, devendo deixar o setor por sua parte posterior, sob pena de invalidar a tentativa.

Para classificação, no caso de haver mais de oito lançadores, serão três as tentativas, sendo que os oito melhores terão direito a mais três tentativas para a premiação final. Caso haja menos que oito participantes, serão seis as tentativas de cada um dos lançadores.

Nos Jogos Olímpicos Modernos, os homens passaram a disputar essa prova em Londres (1908), e as mulheres a partir de Los Angeles (1932).

Os recordes mundiais do lançamento do dardo são os seguintes:

#### Quadro 25 – Recordistas mundiais do lançamento do dardo

CATEGORIA	ATLETA/PAÍS	MARCA	DATA
Masculino	Jan Zelezný (CZE)	98m48	25/05/1996
Feminino	Barbora Spotáková (CZE)	72m28	13/09/2008

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

**Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do dardo na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento dos diferentes estilos técnicos adotados para o desenvolvimento da prova;
- b) refletir sobre as mudanças que ocorreram na prova do lançamento do dardo disputadas pelos gregos na Grécia Antiga e pelos atletas na atualidade;
- c) criar atividades que propiciem o conhecimento sobre os recordistas mundiais, olímpicos e sobre atletas brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- d) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial (masculino e feminino), discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução;
- e) discutir as diferenças entre os recordes masculinos e femininos do lançamento do dardo, dado que são as mesmas regras e condições para a execução da prova, com exceção das características (peso/dimensões) do implemento.

**Dimensão procedimental****O que se deve 'saber fazer' do lançamento do dardo?**

Dentro do corredor do lançamento do dardo, o lançador, ao iniciar sua tentativa, deve estar atento à empunhadura do dardo que, embora possa ser realizada de diferentes formas (garfo, americana ou finlandesa), deve garantir a estabilidade do implemento. Ao se preparar para o início da corrida de aproximação em direção ao arco de lançamento, o atleta levará o dardo sobre os ombros, estando seu braço flexionado a 90°. Ao ser lançado, a cabeça deve ser a primeira a tocar o setor de queda, validando a tentativa.

Nas passadas finais, o lançador poderá executar a passada cruzada para ampliar suas possibilidades de êxito e prevenir que se ultrapasse o arco de lançamento, invalidando sua tentativa. Mesmo que não o faça dessa forma, é importante que execute a reversão, a fim de não invadir o arco de lançamento e recuperar o equilíbrio. Feito isso, o lançador deverá, como prevê a regra oficial, deixar o setor pela parte posterior.

Sugere-se que, na aprendizagem, inicie-se com o lançamento da pelota, dado que as características do implemento (250 g) favorecem a

execução do movimento. Posteriormente, materiais alternativos como cabo de vassoura ou dardos de bambu poderão ser introduzidos até que o dardo oficial seja utilizado, de acordo com a categoria.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do dardo na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motivar os alunos a lançarem o dardo a partir da posição correta. Logo, eles perceberão a diferença entre o ato de lançar e arremessar, evitando-se lesões e a invalidação da tentativa;
- b) promover atividades que os motivem a lançar o dardo. Alvos fixos ou móveis podem ser utilizados (MATTHIESEN, 2012);
- c) propiciar experiências em que a criança execute o lançamento ora com a mão direita, ora com a mão esquerda, para que possa perceber as diferenças nessa ação;
- d) organizar as atividades atento ao posicionamento dos alunos no espaço de aula (quadra/pista/campo), considerando que o implemento (dardo) oferece riscos. Garanta que não haja ninguém no local em que o dardo será lançado. Os alunos deverão lançar o dardo ao mesmo tempo, ao sinal do professor;
- e) promover atividades sem a corrida de aproximação, garantindo que os alunos aprendam a manusear o implemento, antes de se deslocarem com ele. Só depois a corrida que antecede o lançamento deve ser inserida;
- f) insira as regras oficiais aos poucos, delimitando, por exemplo, o setor de queda com cordas, barbantes ou traços no chão. Os implementos também podem ser variados (bastão, cabo de vassoura e/ou bolinhas de meia) até se chegar ao lançamento do dardo oficial da categoria.

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como o lançamento do dardo me ajuda a 'ser?'**

Algumas questões podem ajudar na percepção por parte dos alunos, dos valores que podem ser levados da prática das atividades para o cotidiano, como por exemplo:

- você já realizou alguma atividade, em seu cotidiano, similar ao lançamento do dardo? com que finalidade o praticaria mais vezes

ou estimularia outras pessoas a fazê-lo? como isso contribuiria positivamente para a saúde, por exemplo?

- quais os cuidados que se deve ter na execução dessa prova em relação à arbitragem, aos competidores e ao público? como você agiria ao praticá-la?
- como as potencialidades individuais, suas e de seus colegas, podem ser valorizadas em uma aula ou competição do lançamento do dardo, sem que os menos habilidosos sejam menosprezados? Você fez isso em algum momento da aula?

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do dardo na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos lançamentos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, em função das características do implemento;
- b) discutir com os alunos sobre a importância de cuidarem da segurança, de si próprio e dos colegas, durante a execução dos lançamentos, discutindo casos de acidentes envolvendo essa prova e os procedimentos necessários para evitá-los;
- c) valorizar as possibilidades de dar um destino útil a materiais recicláveis (plástico, cabos de vassoura, jornal e/ou papelão), produzindo-se dardos alternativos/adaptados para serem utilizados durante as aulas;
- d) revelar particularidades da prova do lançamento do dardo disputado nos Jogos Paralímpicos (por exemplo: lançamento a partir da posição sentada), refletindo sobre a importância da inclusão e da participação de todos nas atividades.

O plano de aula, a seguir, é um exemplo de como o lançamento do dardo poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos. Com base nele, outros poderão ser produzidos por você atendendo as particularidades de sua realidade.

## PLANO DE AULA - LANÇAMENTO DO DARDO

**Tema:** conhecer o lançamento do dardo do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer parte da história do lançamento do dardo, seus movimentos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o lançamento do dardo, a partir do lançamento da pelota, incorporando as regras básicas até a utilização do implemento oficial.

**Atitudinal:** conscientizar os alunos sobre a importância de se cuidar da segurança na execução dos lançamentos, discutindo casos de acidentes envolvendo essa prova e os procedimentos necessários para evitá-los.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base em uma imagem ou um relato de um acidente ocorrido na prova do lançamento do dardo ao longo de sua história, discutir com os alunos os procedimentos necessários para evitá-los em competições e na aula que se inicia. Deixe claro que:
  - a) os alunos só deverão realizar o lançamento quando autorizados pelo professor;
  - b) é preciso verificar se o local de queda está vazio antes da execução do lançamento;
  - c) os colegas deverão estar atentos no momento da execução do lançamento;
  - d) todos deverão buscar o dardo juntos e ao sinal do professor.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Reúna os alunos e, juntos, identifiquem as diferentes funções atribuídas ao lançamento do dardo até se tornar uma prova olímpica, por exemplo: utilizado na caça para a sobrevivência; como arma em guerras; como atividade de lazer.
  - a) apresente aos alunos dados que demonstrem que o dardo foi uma prova praticada pelos gregos na Antiguidade, sendo lançado em direção a um alvo pré-determinado;
  - b) juntos, construam um alvo para ser atingido, colocando em cada uma das faixas, o nome de um recordista: mundial, olímpico ou brasileiro, masculino ou feminino;
  - c) se quiserem, produzam um dardo alternativo, utilizando folhas de jornal enrolada, com uma ponta de garrafa *pet*. Bolinhas de borracha ou confeccionadas com meia ou jornal, também atenderão aos objetivos da atividade.

## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Realizados os primeiros lançamentos em um alvo pré-determinado, é hora de conhecer algumas especificidades da prova do lançamento do dardo, tais como:
  - a) posição dos braços na preparação do lançamento;
  - b) fases do lançamento;
  - c) regras específicas.
2. Dois a dois, os alunos deverão estar posicionados a 5 m de distância, um de frente para o outro, com uma bolinha de meia ou de borracha.
  - a) realizar o lançamento, ora com a mão direita, ora com a mão esquerda, atendendo as regras e as orientações técnicas mencionadas pelo professor, que estará observando os alunos;
  - b) após algumas execuções, o professor deverá retomar alguns aspectos importantes referentes ao movimento adequado, de forma que os alunos atendam as especificidades da regra, que prevê que o lançador deve segurar o dardo pela empunhadura, mantendo-o sobre o ombro ou acima da parte superior do braço de lançamento, para executá-lo;
  - c) ensinar aos alunos o movimento completo do lançamento do dardo, de forma que o concluem executando a reversão.
3. Após conhecerem o movimento do dardo, utilizando uma bolinha de meia ou de borracha, é hora de conhecerem o dardo.
  - a) apresente o dardo (oficial ou alternativo) aos alunos, ensinando-lhes os nomes das partes (cabeça, corpo e empunhadura) e reforce os cuidados em relação à segurança nas atividades;
  - b) em três colunas, organize-os de forma que todos executarão o lançamento ao sinal do professor, na mesma direção e ao mesmo tempo, após o qual irão buscar o dardo, trazendo-o aos companheiros;
  - c) evidencie as regras específicas em relação à queda do dardo e à forma de medição, para que os alunos entendam que a ponta deve ser a primeira a tocar o solo e que o dardo deve cair dentro de um setor específico, no formato em 'V'.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Distribua os alvos confeccionados pelos alunos e utilizados no início da aula, em frente as colunas, para que os alunos, ao executarem o lançamento, possam marcar um ponto caso esse atinja, na queda, o alvo pré-determinado.
  - a) caso isso aconteça, os membros da equipe deverão falar em voz alta e ao mesmo tempo o nome do recordista, de forma a registrá-lo;
  - b) os alvos podem ser colocados em distâncias diferentes, de forma que os alunos possam lançá-lo a partir da coluna em que se sintam mais preparados;



- c) os alvos devem ser lançados ao mesmo tempo, sempre ao sinal do professor, evitando-se acidentes. Ao final e ao sinal do professor, todos os alunos devem ir buscá-los.
2. Reúna os alunos e discuta a atividade realizada, sobretudo em relação às diferenças entre os resultados alcançados; ao interesse pela prova; ao respeito pelas regras oficiais etc.

### RECURSOS

- Bolinhas de meia, pelotas, cabos de vassoura, dardos de bambu, cordas elásticas, giz ou barbantes, cones e trena.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo lançamento do dardo, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer parte da história da prova? Conhecer as regras oficiais aplicando-as ao longo da aula? Executar o lançamento do dardo? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? superar sua própria marca?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do lançamento do dardo: Interessar-se pelo tema? Colaborar para o desenvolvimento das atividades, aguardando o sinal do professor para execução do lançamento de forma a se evitar acidentes? Executar a empunhadura corretamente?
3. Os alunos conscientizaram-se da importância de se cuidar da segurança na execução dos lançamentos, certificando-se dos procedimentos necessários para evitar acidentes?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

GOMES, Aline de Oliveira. **A evolução histórica do lançamento do dardo**: base para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2010.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### **ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO**

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) quais os atletas brasileiros que já participaram de Jogos Olímpicos na prova do lançamento do dardo masculino e feminino? Quem é o recordista brasileiro (masculino e feminino) do lançamento do dardo?
  - b) imagens de acidentes na prova do lançamento do dardo, observando-se os cuidados que poderiam ser tomados para evitá-los.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o lançamento do dardo.

## 5.11 LANÇAMENTO DO DISCO

Essa prova consiste no lançamento de um disco de 1 kg (feminino) ou de 2 kg (masculino) à maior distância possível, de uma gaiola de proteção para dentro do setor de queda.

### Dimensão conceitual

#### O que se deve 'saber' do lançamento do disco?

Disputado pelos homens desde os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, o lançamento do disco integrou a programação masculina dessa competição na era Moderna desde sua primeira edição, em Atenas (1896). As mulheres somente começaram a disputá-lo em 1928, durante os Jogos Olímpicos de Amsterdã.

Atualmente, os recordes mundiais do lançamento do disco são os seguintes:

#### Quadro 26 - recordistas mundiais do lançamento do disco

CATEGORIA	ATLETA	MARCA	DATA
Masculino	Jürgen Schult (GER)	74m08	06/06/1986
Feminino	Gabriele Reinsch (GBR)	76m80	09/07/1988

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Em relação aos implementos e regras oficiais da prova, várias foram as modificações desde o início de suas disputas. Inicialmente de pedra, o disco passou a ser de bronze, com pesos e tamanhos variados, até chegar ao seu peso e formato oficial atual. Ao que consta, o setor para execução do lançamento consistia em uma plataforma, hoje substituída por um círculo de 2m50cm de diâmetro, cuja parte posterior é a última que deve ser tocada pelo atleta após a execução do lançamento.

Nas competições atuais, cada participante terá direito a três lançamentos, sendo que os oito melhores terão direito a mais três, vencendo aquele que lançá-lo mais distante, dentro do setor de queda, cujo ângulo é de 34,92°. Caso haja um número menor que oito competidores, serão seis as tentativas para cada atleta.

A medição ocorrerá a partir do local de queda mais próximo ao círculo de lançamento (parte interna do aro do setor de lançamento), onde será feita a leitura, sendo desclassificado o lançador que tocar a borda superior do círculo ou o terreno fora dele.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do disco na dimensão conceitual, procure:

- a) criar atividades que propiciem o conhecimento dos diferentes movimentos adotados para o desenvolvimento da prova, discutindo as vantagens, desvantagens e preferências em relação a cada um deles;
- b) refletir sobre as mudanças que ocorreram desde a prova do lançamento do disco disputada pelos gregos na Antiguidade até as provas atuais, levando-os a compreender o processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade;
- c) discutir as diferenças entre os recordes masculinos e femininos do lançamento do disco, dado que são as mesmas regras e condições para a execução da prova, com exceção das características (peso/dimensões) dos implementos;
- d) criar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- e) promover uma mostra de vídeos sobre o lançamento do disco, já que muitos alunos nunca tiveram a possibilidade de assisti-la, auxiliando-os na apreciação dos detalhes da prova;
- f) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial (masculino e feminino), discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve 'saber fazer' do lançamento do disco?**

Segurar o disco com as pontas dos dedos e iniciar os balanceios, transferindo o peso do corpo de uma perna para outra a partir de uma posição estacionária é uma das primeiras coisas a se fazer, pois essa ação fará com que os alunos percebam que a manutenção do implemento nas mãos é decorrência da velocidade do movimento (MATTHIESEN, 2007a).

A partir disso, o lançamento poderá ser executado, estando o disco à altura do ombro, sem a necessidade de qualquer deslocamento ou giro. A conclusão do movimento poderá ocorrer com a reversão, para que o aluno não ultrapasse o círculo do lançamento.

Os giros utilizados pelos atletas de alto rendimento também poderão ser estudados e executados, ainda que sejam mais complexos para a iniciação. Vídeos da prova poderão ser utilizados com essa finalidade.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do disco na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motive os alunos a realizarem o lançamento do disco a partir do balanceio. Logo se verá que a técnica específica será decorrência desse movimento, que poderá ser aprimorado. Mesmo que não executem o giro de imediato, os alunos poderão conhecê-lo por meio de vídeos de atletas em competição;
- b) organizar as atividades atento ao posicionamento dos alunos, considerando que o implemento (disco) oferece riscos. Garanta que não haja ninguém no setor de queda do disco e oriente os alunos a lançarem o implemento (mesmo que alternativo) apenas quando forem orientados a fazê-lo;
- c) insira as regras oficiais aos poucos, deixando que os alunos realizem o lançamento da forma como quiserem, desde que em segurança. Depois, delimite o setor de queda e o círculo de lançamento utilizando cordas ou barbantes e insira as regras oficiais da prova;
- d) você pode utilizar pratinhos de bolo de papelão ou discos feitos com papelão e jornal, isso pode ajudar muito nesse processo e auxiliá-lo em discussões referentes ao meio ambiente. Outros materiais alternativos, como garrafinhas de plástico ou bolas de meia e/ou de borracha, também podem ser amplamente utilizados (MATTHIESEN, 2007a; 2012), contribuindo, inclusive, para dar um destino útil a materiais que seriam facilmente descartados.

**Dimensão atitudinal****Como o lançamento do disco me ajuda a 'ser?'**

A prática do lançamento do disco pode gerar a discussão de valores e atitudes úteis para a vida em sociedade. Sugerimos alguns questionamentos, tais como:

- de que forma se poderia garantir a segurança dos atletas, árbitros e do público em uma aula ou competição do lançamento do disco? Antecipar situações de perigo é algo que deve ser levado para outras circunstâncias da vida?
- como as potencialidades individuais, suas e de seus colegas, podem ser valorizadas em uma aula ou competição do lançamento do disco, sem que os menos habilidosos sejam menosprezados? Que tal cada um fazer o seu melhor?
- o recorde mundial do lançamento do disco feminino é um dos mais antigos do atletismo. Por que será que isto acontece? As mulheres de hoje são mais fracas ou menos habilidosas do que as de antigamente?
- ao conhecer as regras oficiais do lançamento do disco, você pôde aplicá-las adequadamente evitando conflitos com a arbitragem e com os demais competidores? como você se relacionou com elas? Foram seguidas adequadamente ou foram burladas?

**Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do disco na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos lançamentos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, por exemplo;
- b) definir com os alunos estratégias que contribuam para a participação de todos na aula, evitando-se exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- c) conscientizar os alunos sobre a importância de se cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos lançamentos, discutindo casos de acidentes envolvendo essa prova e os procedimentos necessários para evitá-los;
- d) produzir, juntamente com os alunos, discos com material reciclável, utilizando-os durante as aulas, valorizando ações visando a preservação do meio ambiente, como a reutilização de materiais que seriam descartados;

- e) refletir sobre a importância de se cumprir as regras oficiais da prova, de modo a disputá-la em igualdade com os demais competidores.

Como exemplo de como o lançamento do disco poderá ser explorado a partir das dimensões dos conteúdos, veja o plano de aula a seguir. Com base nele, outros poderão ser produzidos por você, conforme sua realidade.

## PLANO DE AULA - LANÇAMENTO DO DISCO

**Tema:** conhecer o lançamento do disco do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer as modificações que ocorreram na prova do lançamento do disco o longo da história, compreendendo-a como integrante do processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade.

**Procedimental:** vivenciar o lançamento do disco, a partir de materiais alternativos e da incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** discutir as características corporais de lançadoras do disco, as quais, muitas vezes, geram preconceitos em relação às mulheres que o praticam, desmistificando-os.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base na figura do Discóbolo de Myron, símbolo da Educação Física, inicie uma discussão sobre a prova do lançamento do disco. Discuta, por exemplo: 'Na Grécia Antiga, quem eram as pessoas que praticavam essa prova?'; 'Homens e mulheres?'; 'Como era o movimento por eles executados no lançamento?'; 'Como era o implemento?'.
  - a) sugere-se que o professor mostre algumas imagens dessa época, como a do Discóbolo ou de pinturas em vasos que retratem essa época.
2. Prossiga com a discussão, apresentando um disco moderno aos alunos e pergunte: 'E hoje, como é o implemento?'; 'A técnica é a mesma da utilizada pelos gregos?'; 'Hoje, homens e mulheres o praticam?'; 'As regras são iguais para ambos?'.
  - a) caso haja um disco oficial, deixe os alunos manusearem-no, desde que não executem o movimento ou lançamento. Caso não haja um disco oficial, os alunos poderão manusear um disco alternativo, o qual será utilizado na aula.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Confeccionar um quadro comparativo entre ambas as épocas pode facilitar a compreensão e conhecimento das especificidades dessa prova de lançamento do atletismo.
  - a) Caso não tenham discos alternativos para execução das atividades, esse é um bom momento para produzi-los, utilizando-se de jornal, papelão, fita crepe, por exemplo.



## SEGUNDA PARTE

### Trabalho em grupo

1. Em colunas, distantes entre si, os alunos deverão manusear um disco alternativo (ou garrafinhas de 360 mL) iniciando os movimentos de balanceio, posicionados lateralmente em relação ao setor de queda. Ao sinal do professor, deverão lançar o disco ao mesmo tempo, correndo em sua direção, de forma a trazê-lo para o próximo da coluna.
  - a) realizar o lançamento com a mão dominante, atendendo as regras oficiais e as orientações técnicas mencionadas pelo professor, que estará observando os alunos;
  - b) após algumas execuções, o professor deverá retomar alguns aspectos importantes referentes ao movimento adequado, ensinando-lhes a reversão, de forma que não infrinjam as regras oficiais após o lançamento, invadindo o setor de queda.
2. Juntamente com os alunos, delimitar o setor para a realização da prova do lançamento do disco.
  - a) numa quadra, defina com giz, barbante ou cordas elásticas, o local do círculo de lançamento e do setor de queda;
  - b) num campo, defina com barbante ou cordas elásticas, o local do círculo de lançamento e do setor de queda;
  - c) numa pista de atletismo, utilize o setor oficial.
3. Se for o caso, organize, no mesmo espaço, uma competição, na qual um grupo fará a arbitragem e o outro competirá. Depois, inverta os papéis.
  - a) a medição dos lançamentos poderá contribuir, por exemplo, para que se discuta sobre a participação feminina nessa prova. Evidenciando o desempenho das alunas e o êxito das atletas do lançamento do disco, será possível desmistificar possíveis preconceitos em relação às mulheres participantes dessa prova.

## TERCEIRA PARTE

### Roda de conversa final

1. Os alunos deverão ser incentivados a realizarem dois lançamentos, os quais serão medidos pelos companheiros: um deverá estar em conformidade com a técnica aprendida na aula e o outro de acordo com a estátua do Discóbolo.
  - a) com base nessa atividade, os alunos terão parâmetros para discutirem as modificações que ocorreram na prova; as vantagens e desvantagens das técnicas empregadas; os resultados decorrentes de uma ou outra, compreendendo que isso faz parte do processo de construção das técnicas esportivas pela humanidade.

## RECURSOS

- Garrafinhas plásticas de refrigerante de 360 mL, cordas elásticas, cones, trena e discos alternativos.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo lançamento do disco, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer parte da história da prova? Conhecer as regras oficiais aplicando-as na aula? executar o lançamento do disco? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? Superar sua marca?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do lançamento do disco: Interessar-se pelo tema? Colaborar para o desenvolvimento das atividades, aguardando o sinal do professor para execução do lançamento de forma a se evitar acidentes? Executar a empunhadura corretamente?
3. Os alunos posicionaram-se de forma preconceituosa aos discutirem as características corporais de lançadoras do disco? A discussão em aula os auxiliou a desmistificar possíveis preconceitos em relação às mulheres que praticam a prova?

### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.

SILVA, Mellissa Fernanda Gomes da. **Evolução da prova do lançamento do disco ao longo dos tempos**: contribuições para a Educação Física escolar. 2006. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2006.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) imagens de lançadoras do disco, para que possam discutir sobre as características corporais, as quais, muitas vezes, geram preconceitos em relação às mulheres que o praticam, desmistificando-os;
  - b) imagens de acidentes na prova do lançamento do disco, observando-se os cuidados que poderiam ser tomados para evitá-los.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o lançamento do disco.

## 5.12 LANÇAMENTO DO MARTELO

Como uma das provas de lançamento do atletismo, essa consiste no lançamento de um martelo de 4 kg (feminino) ou de 7.260 kg (masculino), contendo ‘cabeça’, que deve ser esférica, de ferro maciço ou outro metal não menos macio que o latão ou feita com um invólucro de qualquer um desses metais, cheio de chumbo ou outro material sólido; um ‘cabo’ inteiriço, com alças de conexão nas extremidades e uma empunhadura ou manopla em forma de triângulo, conectada ao cabo do implemento.

### Dimensão conceitual

#### O que se deve ‘saber’ do lançamento do martelo?

O lançamento do martelo, originário de uma prova disputada com a ferramenta de mesmo nome, foi inserida na programação olímpica em Paris (1900) apenas para homens, sendo que no feminino passou a ser disputada nos Jogos Olímpicos de Sydney (2000).

Os recordes mundiais do lançamento do martelo são os seguintes:

#### Quadro 27 – Recordistas mundiais do lançamento do martelo

CATEGORIA	ATLETA	MARCA	DATA
Masculino	Yuriy Sedykh (URS)	86m74	30/08/1986
Feminino	Betty Heidler (GER)	79m42	21/05/2011

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

Ao longo dos anos, tanto a prova como o implemento sofreram alterações, dentre as quais: o cabo, inicialmente de madeira, passou a ser de aço; o setor de lançamento e a gaiola de proteção foram introduzidos, dando maior segurança aos praticantes.

Atualmente, ao iniciar-se o lançamento de uma posição estacionária, dentro do círculo de lançamento, o atleta deve ter o cuidado de não ultrapassar a borda externa, sob pena de invalidar uma de suas três tentativas, realizada para classificação quando há mais de oito competidores, os quais, por sua vez, terão direito a mais três lançamentos

para a premiação final. No caso de serem menos que oito participantes, cada um terá direito a seis tentativas.

Durante a tentativa, o martelo poderá tocar o chão dentro ou fora do círculo de lançamento. Desde que o lançador não a interrompa, será considerada como uma tentativa válida.

Após a execução do lançamento, de acordo com uma ordem dos participantes determinada por sorteio, o atleta deverá deixar o círculo pela metade posterior.

A cabeça do martelo deverá cair dentro do setor de queda, sendo que a medição do lançamento ocorrerá a partir da marca por ela deixada até a parte interna do aro do setor de lançamento, que não pode ser ultrapassado.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do martelo na dimensão conceitual, procure:

- a) contribuir para o conhecimento da prova do lançamento do martelo e dos benefícios de praticá-la corretamente e regularmente;
- b) criar atividades que propiciem o conhecimento dos diferentes movimentos e regras da prova, discutindo as vantagens, desvantagens e preferências em relação a cada um deles;
- c) elaborar atividades que propiciem o conhecimento da história do lançamento do martelo e dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- d) promover uma mostra de vídeos sobre o lançamento do martelo, auxiliando os alunos na apreciação dos detalhes da prova;
- e) refletir sobre as diferenças entre a metragem do primeiro e do atual recorde mundial (masculino e feminino), discutindo os motivos que podem ter contribuído para essa evolução.

### **Dimensão procedimental**

#### **O que se deve 'saber fazer' do lançamento do martelo?**

A empunhadura do implemento é a primeira coisa que deve ser realizada, estando o lançador de costas, dentro do círculo de lançamento e em uma posição estacionária. Segurando-se a manopla com uma mão

sobre a outra, o lançador poderá iniciar os molinetes, executando dois ou três antes de lançar o martelo.

Os giros, executados pelos atletas de alto rendimento, também devem ser conhecidos, ainda que não devam ser utilizados na iniciação, dada a complexidade dos movimentos. Vídeos da prova poderão ser vistos com essa finalidade, para que os alunos constatem que movimentos mais complexos poderão ser utilizados nessa prova.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do martelo na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento, mas motivar os alunos ao adequado e seguro manuseio do implemento, partindo de materiais alternativos/adaptados;
- b) promover atividades que os motivem a lançar o martelo partindo de uma posição estacionária, mas que permitam executá-lo corretamente. Linhas ou alvos podem ser colocados no setor de queda, motivando os lançamentos;
- c) executar exercícios com bastões, bolas, pequenos arcos, antes de utilizar o martelo, mesmo que alternativo/adaptado. Existem martelos específicos para a aprendizagem, com 350 g ou 500 g, mas a confecção de martelos com jornal, meias de seda, elástico ou cordas finas pode ser proporcionada. Para dar mais peso, pode-se colocar areia em sacolas plásticas, vedando-as adequadamente e a manopla poderá ser feita com mangueiras ou argolas plásticas (MATTHIESEN, 2007a; 2012);
- d) dosar o número de repetições para não sobrecarregar os alunos com um número excessivo de tentativas é fundamental. É preciso se estar atento ao posicionamento dos alunos, considerando que o implemento (martelo) oferece riscos. Garanta que não haja ninguém no setor de queda do martelo e oriente os alunos a lançarem o implemento (mesmo que alternativo) apenas quando forem orientados a fazê-lo;
- e) insira as regras oficiais aos poucos, deixando que os alunos realizem o lançamento da forma como quiserem, desde que em segurança. Depois, delimite o setor de queda e o círculo de lançamento utilizando cordas ou barbantes e insira as regras oficiais da prova.

**Dimensão atitudinal****Como o lançamento do martelo me ajuda a 'ser'?**

Em conjunto com os alunos identifique, no lançamento do martelo, aspectos que sirvam para discutir valores e atitudes que os auxiliem a compreender como ser, como agir e como se relacionar a partir do atletismo. Elabore questões tais como as que sugerimos a seguir:

- você já havia executado ou visto pela televisão o lançamento do martelo? Por que dificilmente essa prova é transmitida em canais abertos de televisão?
- você sabia que inicialmente o lançamento do martelo era executado com a ferramenta denominamos martelo e era praticada pela nobreza? Quem são as pessoas que praticam o lançamento do martelo nos dias de hoje? Realize uma pesquisa e conheça a história de vida de alguns lançadores do martelo;
- você acha que poderia confeccionar um martelo com material reciclável, ensinando o lançamento para seus amigos?

**Dicas importantes**

Ao trabalhar o lançamento do martelo na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos lançamentos, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- b) identificar os limites capazes de interferir no desenvolvimento do lançamento do martelo, promovendo atividades que estimulem a interação social e a inclusão dos participantes;
- c) discutir com os alunos sobre a importância de se cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos lançamentos, discutindo acidentes envolvendo essa prova e os procedimentos necessários para evitá-los;
- d) analisar o biótipo de lançadoras de martelo em função do padrão estético de beleza predominante em nossa sociedade, desmistificando possíveis preconceitos.

O plano de aula a seguir pode ser uma referência para que você construa outros, de acordo com a sua realidade.

## PLANO DE AULA - LANÇAMENTO DO MARTELO

**Tema:** conhecer o lançamento do martelo do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer parte da história do lançamento do martelo, seus movimentos técnicos e as regras oficiais de competição.

**Procedimental:** vivenciar o lançamento do martelo, a partir de jogos pré-desportivos até a incorporação de suas regras oficiais.

**Atitudinal:** conscientizar os alunos sobre as limitações individuais na realização dos lançamentos, as quais devem ser preservadas para não gerar exclusões e/ou comparações entre os companheiros.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Com base no nome da prova, faça uma enquete entre os alunos sobre a origem da prova. ‘Por que a prova se chama assim?’; ‘Quem eram as pessoas que a praticavam antigamente?’; ‘E hoje, quem a pratica: homens e/ou mulheres?’
  - a) a partir das respostas dos alunos, aborde aspectos importantes da história do lançamento do martelo, como por exemplo: era uma prova disputada apenas por homens, até bem pouco tempo; foi praticada pela nobreza na Europa; teve diferentes implementos etc.

##### Ilustração e Elaboração conjunta

1. Organize um circuito com estações em que haja: bastões, bolas, pequenos arcos e garrafinhas plásticas.
  - a) ensine aos alunos a empunhadura correta e os molinetes e solicite que os executem com os diferentes materiais;
  - b) introduza os martelos alternativos, confeccionados com: jornal, meias de seda, elástico ou cordas finas ou martelos específicos para a aprendizagem, com 350 g ou 500 g e solicite aos alunos que executem os molinetes, sem lançar o martelo. Esteja atento ao posicionamento dos alunos no espaço da aula (quadra/pista/campo), evitando acidentes.

#### SEGUNDA PARTE

##### Trabalho em grupo

1. Conhecidos a empunhadura e os molinetes, é hora de aprender a lançar o martelo propriamente dito. Em colunas, distantes entre si, os alunos deverão manusear um martelo alternativo iniciando os molinetes, posicionados de costas para o setor de queda. Ao sinal do professor, deverão lançar o martelo ao mesmo tempo, correndo em sua direção, de forma a trazê-lo para o próximo da coluna.

- a) realizar o lançamento atendendo as regras oficiais e as orientações técnicas mencionadas pelo professor, que estará observando os alunos;
  - b) após algumas execuções, o professor deverá retomar alguns aspectos importantes referentes ao movimento adequado, de forma que não infrinjam as regras após o lançamento, invadindo o setor de queda.
2. Juntamente com os alunos, delimitar o setor para a realização da prova do lançamento do martelo.
- a) numa quadra, defina com giz, barbante ou cordas elásticas o local do círculo de lançamento e do setor de queda;
  - b) num campo, defina com barbante ou cordas elásticas o local do círculo de lançamento e do setor de queda;
  - c) numa pista de atletismo, utilize o setor oficial.

### TERCEIRA PARTE

#### Roda de conversa final

1. Organize, no mesmo espaço, uma competição na qual um grupo fará a arbitragem e o outro competirá. Depois, inverta os papéis para que todos vivenciem ambas as situações.
  - a) a medição dos lançamentos auxiliará o aluno a verificar sua evolução e limites, comparando seus próprios resultados e não os seus com os dos colegas. Essa será uma ótima oportunidade para problematizar a comparação entre pessoas diferentes, as quais acabam, muitas vezes, gerando exclusões das atividades;
  - b) a medição dos lançamento também poderá contribuir para que se discuta sobre a participação feminina nessa prova. Evidenciando o desempenho das alunas e o êxito das atletas do lançamento do martelo, será possível desmistificar possíveis preconceitos em relação às mulheres participantes dessa prova.

### RECURSOS

- Garrafinhas plásticas de refrigerante de 360 mL, cordas elásticas, cones, trena, bastões, martelos alternativos, martelos para a iniciação.

### AVALIAÇÃO

1. Avalie o interesse dos alunos pelo lançamento do martelo, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer parte da história da prova? Conhecer as regras oficiais aplicando-as na aula? Executar o lançamento do martelo propriamente dito? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? Superar sua marca?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos na aula do lançamento do martelo: Interessar-se pelo tema? Colaborar para o desenvolvimento das atividades, aguardando o sinal do professor para execução do lançamento de forma a se evitar acidentes? Executar a empunhadura corretamente?



3. Os alunos promoveram exclusões ou comparações em relação aos companheiros? Como se comportaram em relação à medição dos lançamentos?

#### FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.

SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrynhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) imagens de lançadoras do martelo, para que se possam discutir sobre as características corporais, as quais, muitas vezes, geram preconceitos em relação às mulheres que o praticam, desmistificando-os;
  - b) imagens de acidentes na prova do lançamento do martelo, observando-se os cuidados que poderiam ser tomados para evitá-los.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre o lançamento do martelo.

### 5.13 PROVAS COMBINADAS

Consiste em um conjunto de provas do atletismo realizadas por um mesmo atleta, em dois dias de competição. As provas combinadas disputadas em Jogos Olímpicos são o decatlo (masculino) e o heptatlo (feminino).

#### **Dimensão conceitual**

#### **O que se deve 'saber' das provas combinadas?**

Disputada pelas mulheres em Jogos Olímpicos desde Los Angeles, em 1984, o heptatlo (7 provas) ocorre em dois dias, de acordo com o que segue:

#### **Primeiro dia:**

- 100 m c/barreiras;
- salto em altura;
- arremesso do peso;
- 200 m.

#### **Segundo dia:**

- salto em distância;
- lançamento do dardo;
- 800 m.

Os homens, desde 1904, disputam o decatlo (10 provas) em Jogos Olímpicos. São dois dias de competição, de acordo com o que segue:

#### **Primeiro dia:**

- 100 m;
- salto em distância;
- arremesso do peso;
- salto em altura;
- 400 m.

#### **Segundo dia:**

- 110 m com barreiras;

- lançamento do disco;
- salto com vara;
- lançamento do dardo;
- 1.500 m.

A classificação dos atletas nas provas combinadas ocorre com base em uma pontuação em cada uma das provas, de acordo com a Tabela de Pontuação da IAAF, vencendo aquele que tiver a maior somatória de pontos ao final dos dois dias de competição. Para que se conheça a tabela de pontuação das provas combinadas do atletismo, sugere-se acessar: <<http://www.cbat.org.br/regras/Tabela%20Pontos%20Combinadas%20-%20IAAF.pdf>>.

As regras oficiais de cada uma das provas que compõem as provas combinadas orientam-se pelas regras oficiais das provas individuais, com algumas diferenças e inserções, por exemplo:

- a) intervalo mínimo de 30 min entre o final e o início de cada uma das provas deverá ser respeitado;
- b) intervalo de 10h entre o final da prova do primeiro dia e o início da prova no segundo dia é recomendado;
- c) serão três as tentativas nas provas do salto em distância, arremesso do peso, lançamento do disco e do lançamento do dardo;
- d) diferentemente das provas individuais, será permitida apenas uma saída falsa nas provas de pista, sem que o atleta infrator seja desclassificado. Saída falsa subsequente desclassificará qualquer atleta que executá-la e,
- e) o atleta será desclassificado caso não pontue em alguma das provas.

Os recordes mundiais das provas combinadas são os seguintes:

#### **Quadro 28** – Recordistas mundiais das provas combinadas

CATEGORIA	PROVA	ATLETA	MARCA	DATA
Masculino	Decatlo	Ashton Eaton (USA)	9.039 pontos	23/06/2012
Feminino	Heptatlo	Jackie Joyner Kersee (USA)	7.291 pontos	24/09/1988

**Fonte:** International Association of Athletics Federations (2013).

**Dicas importantes**

Ao trabalhar as provas combinadas na dimensão conceitual, procure:

- a) elaborar atividades que propiciem o conhecimento das diferentes provas que as integram e a tabela de pontuação para cada uma delas;
- b) criar atividades que propiciem o conhecimento dos recordistas mundiais, olímpicos e/ou brasileiros que disputam ou já disputaram essa prova;
- c) discutir as diferenças entre os recordes masculinos e femininos das provas combinadas, como é o caso do decatlo (também disputado por mulheres em algumas competições), dado que são as mesmas provas, ainda que em ordem diferente;
- d) organizar, com os alunos, uma exposição de imagens envolvendo cada uma das provas combinadas, discutindo detalhes de uma competição;
- e) identificar, com os alunos, quais características são imprescindíveis para que um atleta esteja preparado para disputar as provas combinadas?

**Dimensão procedimental****O que é importante 'saber fazer' das provas combinadas?**

Cada uma das provas integrantes das provas combinadas devem ser aprendidas isoladamente e, depois, inseridas em programas/aulas que as trabalhem conjuntamente. As orientações específicas para cada uma delas, já observadas ao longo do presente texto, deverão ser retomadas quando o objetivo for trabalhá-las nas aulas.

Sugere-se que sejam trabalhadas ao final do programa de aulas iniciais de atletismo, contribuindo para que conceitos, procedimentos e atitudes sejam retomados.

Sugere-se, ainda, que provas combinadas sejam propostas e mescladas em menor número (triatlo, tetratlo e pentatlo) sempre como uma forma de revisar conteúdos já aprendidos, até que os alunos possam participar dessas provas tais como são organizadas em competições, nas respectivas categorias.

Lembre os alunos que as pessoas normalmente conseguem pontuações diferentes, ou seja, umas apresentam melhor desempenho em uma prova ou outra e isso as beneficia de formas e em momentos

diferentes da prova. O que importa é tentar realizar as provas combinadas pontuando em cada uma das provas específicas, de forma a manter-se na competição, disputando-a com segurança e com confiança, sabendo que essas são provas do atletismo.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as provas combinadas na dimensão procedimental, procure:

- a) não enfatizar demasiadamente a técnica de movimento específica de cada uma das provas, mas trabalhá-las seguindo as orientações didáticas anteriormente explicitadas neste texto para cada uma delas. Assim, o aluno se sentirá mais seguro antes de disputar uma prova combinada propriamente dita;
- b) criar provas combinadas que integrem conteúdos desenvolvidos em aulas anteriores, como forma de motivá-los a executá-las uma vez mais, aprimorando esse conhecimento;
- c) desenvolver atividades que não ofereçam riscos às crianças e aos adolescentes, em relação ao número de provas e locais em que serão disputadas;
- d) promover competições de encerramento do bimestre semestre ou ano utilizando as provas combinadas, envolvendo os alunos na organização, confecção da tabela de pontuação e arbitragem (MATTHIESEN, 2012);
- e) organizar provas combinadas nos moldes de uma gincana em que conceitos e atitudes possam ser valorizados, para além dos procedimentos.

### **Dimensão atitudinal**

#### **Como as provas combinadas me ajudam a 'ser?'**

As provas combinadas podem se constituir em uma excelente chance de aproximação entre os alunos da turma e de se praticar a solidariedade mútua. Aqueles que executam melhor uma determinada prova devem ser estimulados a ajudar os que apresentam dificuldades, podendo ocorrer o processo inverso em outras provas. Sugestões de questionamento nesse aspecto:

- quais foram as provas do atletismo melhor executadas por você? quais foram as que você teve mais dificuldade? como

agiu em relação aos colegas que tiveram mais dificuldade do que você?

- o que você acha de ajudar os colegas na execução de provas que você executa melhor, e de ser ajudado por eles nas provas que você tem maior dificuldade?
- como você poderá levar essa ação para a vida em sociedade?

Vale frisar que essas ações devem ser supervisionadas e mediadas por você, sua presença ativa com certeza evitará os excessos e garantirá a harmonia entre os alunos.

### **Dicas importantes**

Ao trabalhar as provas combinadas na dimensão atitudinal, procure:

- a) conscientizar os alunos sobre as limitações individuais para a conquista da pontuação em cada uma das provas que integram as provas combinadas, as quais devem ser preservadas para não gerar lesões, exclusões e/ou comparações entre os companheiros;
- b) refletir sobre a importância de se criar implementos com base em materiais recicláveis, contribuindo para a preservação do meio ambiente;
- c) organizar uma competição que envolva as provas combinadas, discutindo e aplicando as regras oficiais com o auxílio de todos e,
- d) organizar uma competição em equipes, em que a pontuação de todos seja somada. Embora não haja essa competição oficialmente, o trabalho em equipe poderá propiciar o auxílio mútuo.

O plano de aula, a seguir, é apenas um exemplo de como as provas combinadas poderão ser exploradas a partir das dimensões dos conteúdos. Com base nele, outros poderão ser produzidos por você atendendo as particularidades de sua realidade.

## PLANO DE AULA - PROVAS COMBINADAS

**Tema:** conhecer as provas combinadas do atletismo.

Conteúdos conceitual, procedimental e atitudinal:

**Conceitual:** conhecer o pentatlo como uma das provas combinadas do atletismo.

**Procedimental:** vivenciar a prova do pentatlo, cujas provas na categoria mirim são: 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância, 800 m.

**Atitudinal:** refletir sobre como se deve agir em uma prova combinada, em relação às regras oficiais e aos demais competidores.

### PRÁTICAS, METODOLOGIAS E PROCEDIMENTOS

#### PRIMEIRA PARTE

##### Roda de conversa inicial

1. Após terem aprendido todas as provas do atletismo, nada melhor do que concluir esse processo, levando os alunos a conhecerem uma prova combinada do atletismo. Reúna-os e explique:
  - a) o que é uma prova combinada;
  - b) como se organiza uma prova combinada;
  - c) quais as principais regras de uma prova combinada e,
  - d) como é a forma de pontuação de uma prova combinada.
- 2) Proponha aos alunos: 'Gostariam de conhecer e/ou competir em uma prova combinada?'; 'Vamos organizar uma prova combinada?'; 'O que acham de fazermos um pentatlo?'. Explique aos alunos quais são as provas que compõem o pentatlo e como será a competição.

##### Ilustração e Elaboração conjunta:

1. Contando com a colaboração dos alunos, organize o espaço para a realização do pentatlo, definindo se:
  - a) em função do espaço físico, haverá necessidade de adaptação das provas?
  - b) em função do material, haverá necessidade de adaptação dos implementos?
  - c) em função dos alunos, haverá necessidade de adaptação da tabela de pontuação?
- 2) Decidido como ocorrerá a prova, distribua as funções em relação à arbitragem e providencie os materiais para que tudo esteja disponível para a realização da prova.
  - a) se for o caso, elabore uma planilha de pontuação que seja adequada ao seu grupo de alunos;
  - b) se for o caso, elabore um pentatlo com base nas provas que os alunos mais gostaram de aprender.

**SEGUNDA PARTE****Trabalho em grupo:**

1. Realizem o pentatlo, de acordo com as regras oficiais da prova e de acordo com o que segue, lembrando que, se for o caso, as provas poderão ser adequadas aos alunos. Nesse exemplo, registramos as que são disputadas por meninos e meninas na categoria mirim.
  - a) 100 m com barreiras
  - b) salto em altura
  - c) arremesso do peso
  - d) salto em distância
  - e) 800 m

**TERCEIRA PARTE****Roda de conversa final**

1. Verifique se há atletas que disputam provas combinadas em sua cidade e convide-os para uma conversa com seus alunos. Vai ser ótimo promover uma conversa entre eles.

**RECURSOS**

- Os mesmos que foram citados nos planos de aula de cada prova citada.

**AVALIAÇÃO**

1. Avalie o interesse dos alunos pelo pentatlo, identificando o que foi mais motivante para eles: Conhecer as regras oficiais aplicando-as na aula? Praticá-la? Comparar seu desempenho ao dos demais colegas? Superar suas marcas em cada prova e no geral?
2. Identifique o que foi mais difícil para os alunos: interessar-se pelo tema? Colaborar para o desenvolvimento das atividades? superar o cansaço pela execução de todas as cinco provas que compuseram o pentatlo?
3. Os alunos demonstraram interesse e motivação para continuarem praticando as provas combinadas ou exercícios físicos que combinam as várias capacidades físicas, para a prática do atletismo ou mesmo para a promoção e manutenção da saúde?

**FONTES PARA APROFUNDAMENTOS DO PROFESSOR**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.



SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

#### **ATIVIDADES PARA APROFUNDAMENTOS DO ALUNO**

1. Sugira aos alunos que realizem uma pesquisa, trazendo informações na próxima aula sobre os seguintes temas:
  - a) imagens de atletas de provas combinadas, para que se possam discutir sobre suas características;
  - b) a importância de se desenvolver a força, a resistência e a velocidade, além de outras capacidades físicas, para a saúde.
2. Inicie a aula seguinte conversando sobre o que pesquisaram e reforçando os conhecimentos adquiridos pelos alunos nesta aula.





## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: terceiro e quarto ciclos: Educação Física. Brasília, DF, 1998.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de atletismo**. São Paulo: Phorte, 2002.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013a.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **O atletismo**: categorias. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12\\_Cat\\_Faixas\\_Etarias\\_Oficiais.pdf](http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12_Cat_Faixas_Etarias_Oficiais.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013b.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **O Atletismo**: provas oficiais Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/provas/provas\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp)>. Acesso em: 03 jun. 2013c.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Nossos Atletas Olímpicos**. Disponível em: <[http://www.atletismo-gpbrasil.com.br/competicoes/rio2016/nossos\\_atletas.asp](http://www.atletismo-gpbrasil.com.br/competicoes/rio2016/nossos_atletas.asp)>. Acesso em: 3 jun. 2013d.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Jogos Olímpicos**. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/olimpicos.asp>>. Acesso em: 03 jun. 2013e.

DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Procedimentos metodológicos do Programa Segundo Tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão à prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 207- 236.

FREITAS, Fernando Paulo Rosa de. **O salto com vara na escola: subsídios para o seu ensino a partir de uma perspectiva histórica**. 2009. 189f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2009.

FREITAS, Fernando Paulo Rosa de; MATTHIESEN, Sara Quenzer. O salto com vara: do processo histórico ao ensino escolar. In: HUNGER, Dagmar; SOUZA NETO, Samuel; DRIGO, Alexandre (Org.). **A Educação Física e seus desafios**: formação, intervenção e docência. Curitiba: Editora CRV, 2011. p. 255-263.

GINCIENE, Guy. **A evolução histórica da corrida de velocidade: um aprofundamento na prova dos 100 metros rasos**. 2009. 192 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2009.

GINCIENE, Guy; MATTHIESEN, Sara Quenzer. Fragmentos da história dos 100 metros rasos: teoria e prática. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 8, p. 181-186, 2009.

GINCIENE, Guy; MATTHIESEN, Sara Quenzer. O sistema de partida em corridas de velocidade do atletismo. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 113-119, Jan./Mar. 2012.

GODOY, Lauret. Os Jogos Olímpicos na Grécia antiga. São Paulo: Nova Alexandria, 1996.

GOMES, Aline de Oliveira. **A história do lançamento do dardo**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2010.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS. **Home of World Athletics (IAAF)**. Records & Lists. Disponível em: <<http://www.iaaf.org/records/by-category/world-records>>. Acesso em: 3 jun. 2013.

KIRSCH, August; KOCK, Karl; ORO, Ubirajara. **Antologia do atletismo**: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

KUNZ, Elenor; SOUZA, Maristela da Silva. Unidade didática 1: Atletismo. In: KUNZ, Elenor (Org.). **Didática da Educação Física 1**. Ijuí: Ed. Unijuí, 1998. p. 19-55.

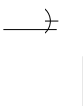
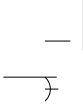
LANCELLOTTI, Sílvio. **Olimpíada 100 anos**. São Paulo: Círculo do livro, 1996.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007a.

- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas**. São Paulo: Odysseus, 2007b.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy; FREITAS, Fernando Paulo Rosa de. Registros da maratona em jogos olímpicos para a difusão em aulas de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, p. 467-476, 2012.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. **História das corridas: atividades para o ensino do atletismo em aulas de Educação Física**. Jundiaí: Fontoura, 2013.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer et al. Do alternativo ao oficial: sobre os materiais utilizados para o ensino do atletismo na escola. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, 2013. No prelo.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; KRAVCHYCHYN, Cláudio.; MOREIRA, Evandro Carlos; PEREIRA, Raquel Stoilov. **Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo**. Maringá: Eduem, 2011.
- PRADO, Vagner Matias do; MATTHIESEN, Sara Quenzer. Para além dos procedimentos técnicos: o atletismo em aulas de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 2, p. 120-127, 2007.
- SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Estampa, 1982.
- SIBILIA, Camila Basso. **A história do salto triplo como subsídio para o seu ensino na escola**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2011.
- SILVA, Mellissa Fernanda Gomes da. **Evolução da prova do lançamento do disco ao longo dos tempos: contribuições para a Educação Física escolar**. 2006. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2006.
- SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrimhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.
- VIEIRA, Sílvia; FREITAS, Armando. **O que é atletismo**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.
- YOUTUBE. Disponível em: <<http://www.youtube.com>>. Acesso em: 3 Jun. 2013.

Impressão:





## A AUTORA



**Sara Quenzer Matthiesen** – Ex-atleta, formada em Educação Física pela Unesp-Rio Claro, é especialista em Educação Física Escolar pela Unicamp, Mestre em História e Filosofia da Educação pela PUC/SP e doutora em Educação pela Unesp-Marília. Com ampla experiência profissional na área de Educação Física Escolar, especialmente no que se refere ao ensino do atletismo, é docente do Departamento de Educação Física da Unesp-Rio Claro, responsável pelas disciplinas de Atletismo na Graduação, pelo Projeto de Extensão *Atletismo para crianças e jovens* e pela coordenação do Geppa – Grupo de Estudos Pedagógicos e Pesquisa em Atletismo, que integra alunos da Graduação em Educação Física e da Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. É autora de vários artigos, capítulos e livros, e tem se dedicado à produção de materiais didáticos capazes de incentivar o ensino do atletismo para crianças e jovens, especialmente, na escola. Dentre suas produções, estão *Atletismo se aprende na escola* (Fontoura); *Atletismo: teoria e prática* (Guanabara Koogan); *Corridas* (Odysseus); *Jogos de mesa adaptados ao ensino do atletismo na escola: passo a passo* (Cultura Acadêmica/Unesp); *História das corridas* (Fontoura).

São várias as questões contempladas nesse livro que o auxiliarão no ensino do atletismo. Por exemplo, se seu objetivo é que seu aluno o conheça, ensine todas as suas provas, fazendo adaptações nos materiais, nas regras oficiais e na prova em si, se for o caso. Os materiais adaptados ou alternativos vão lhe ajudar nisso, você verá! Lembre-se que, embora individual, o atletismo oferece inúmeras possibilidades de trabalhos em grupo. Aposte nessa ideia e integre seus alunos, sem restrição. Parta daquilo que seus alunos já conhecem do atletismo, mesmo que eles só tenham ouvido falar e nunca o tenham praticado. Não se esqueça de que toda e qualquer experiência do aluno é extremamente importante. Valorize cada uma delas e propicie outras experiências, iniciando por aquelas que sejam mais simples. Não deixe, também, de valorizar sempre cada execução, cada resultado e cada conquista de seus alunos, afinal, os últimos colocados devem ser incentivados tanto quanto os primeiros. Enfim, lembre-se que é fundamental explorar as dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal, de forma que o conhecimento em torno do atletismo seja ainda mais amplo.



Ministério do  
Esporte

