

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Thainá Tisca Vargas**

**O ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Porto Alegre

2019

**Thainá Tisca Vargas**

**O ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obter o título de licenciada em educação física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Guy Ginciene.

Porto Alegre

2019

**Thainá Tisca Vargas**

**O ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA:  
Um relato de experiência**

Conceito final: \_\_\_\_\_

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Marcelo da Silva Francisco Cardoso - UFRGS

---

Orientador - Prof. Dr. Guy Ginciene - UFRGS

Dedico este trabalho a todos os amantes do atletismo, ao meu orientador, aos meus pais e aos meus amigos que fizeram parte do desenvolvimento deste trabalho.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Marlene e Adelque, que sempre me apoiaram, desde a escolha do curso até o presente momento.

Agradeço ao meu orientador, Guy Ginciene, por ter abraçado o meu tema e por todas as orientações que resultaram neste trabalho.

Agradeço ao professor Marcelo Cardoso por todos os ensinamentos transmitidos durante a monitoria na disciplina de atletismo que contribuíram para a minha formação.

Agradeço aos meus amigos que, de alguma forma, me ajudaram na estruturação e desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço aos meus irmãos de coração, Ana Carolina Moro, Camila Corletto, Gabriel Acosta e Murilo Abreu, por tornarem o caminho até aqui muito mais leve.

E, por fim, agradeço a todos que fizeram parte da minha trajetória e do meu desenvolvimento dentro da universidade.

## RESUMO

Conforme a literatura, apesar do atletismo ser considerado um esporte-base que engloba as habilidades motoras básicas, ele não é tão ensinado nas escolas quanto deveria devido às inúmeras dificuldades com relação ao material, espaço físico e desconhecimento por parte dos professores. Portanto, o objetivo deste trabalho foi relatar as possibilidades do ensino do atletismo na escola através das dificuldades e facilidades encontradas durante o período de intervenção do estágio obrigatório no ensino fundamental e assim auxiliar e motivar o profissional de educação física com relação ao ensino desse esporte na escola. O presente trabalho trata, portanto, de um relato de experiência, baseado em aulas ministradas no estágio obrigatório do ensino fundamental do curso de licenciatura em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, realizadas em uma escola estadual da cidade de Porto Alegre. Com base nas reflexões e na literatura científica da área é possível confirmar que as dificuldades supracitadas existem, porém não são um impedimento para o ensino do atletismo na escola.

Palavras-chave: Atletismo. Ensino. Educação física escolar. Escola.

## ABSTRACT

According to the literature, although athletics is considered a base sport that includes basic motor skills, it is not as taught in schools as it should, due to several difficulties related to material, physical space and lack of knowledge from the teachers. Thus, the main focus of this paper was report the possibilities of teaching athletics in school through the difficulties and ease found during the period of intervention of the mandatory internship in elementary school and thus assist and motivate the physical education professional regarding the teaching of this sport at school. This Paper deals, therefore, with a experience report, based on classes taught at the mandatory internship in Elementary Schools of the Licentiate degree in Physical Education of the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS), which took place in a state school in the city of Porto Alegre. Based on reflections and on the scientific literature of the field it is possible to confirm that the difficulties aforementioned exist, however do not stand in the way of teaching athletics on school.

Keywords: Athletics. Teaching. Physical education at school. School.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Aula 1 (corridas de velocidade e corridas de revezamento).....	15
Quadro 2 – Aula 2 (corridas de velocidade e corridas de revezamento).....	16
Quadro 3 – Aula 3 (corridas com barreiras) .....	17
Quadro 4 – Aula 4 (arremesso do peso) .....	21
Quadro 5 – Aula 5 (lançamento do dardo) .....	22
Quadro 6 – Aula 6 (lançamento do disco) .....	23
Quadro 7 – Aula 7 (salto em distância e salto em altura).....	27
Quadro 8 - Avaliação.....	30

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	9
<b>2 METODOLOGIA</b>	12
<b>3 REFLEXÕES</b>	15
3.1 BLOCO 1: CORRIDAS	15
<b>3.1.1 Reflexões BLOCO 1</b>	18
3.2 BLOCO 2: ARREMESSO E LANÇAMENTOS	21
<b>3.2.1 Reflexões BLOCO 2</b>	24
3.3 BLOCO 3: SALTOS	27
<b>3.3.1 Reflexões BLOCO 3</b>	28
3.4 AVALIAÇÃO	30
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	32

## 1 INTRODUÇÃO

O atletismo está presente na minha vida desde o ano de 2008 quando iniciei a prática no clube SOGIPA onde fui atleta até o ano de 2013. No primeiro semestre de 2015 ingressei no curso de educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e, dois anos depois, surgiu a oportunidade de trabalhar como treinadora de atletismo da equipe universitária onde permaneci por dois anos. Desde então venho refletindo sobre a importância da prática e da vivência desse esporte principalmente na escola, visando além da variação de práticas corporais, o desenvolvimento da criança e do jovem, visto que:

O Atletismo é chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde aos movimentos naturais do homem. Falar de sua origem, portanto, é contar um pouco da história humana no planeta. De alguma forma, as competições nasceram das habilidades desenvolvidas por nossos ancestrais há milhares de anos. Afinal, antes de fabricar suas primeiras flechas, de aprender a nadar ou de montar em cavalos, o homem já corria, saltava obstáculos e lançava objetos (CBAAt, 2019a).

No entanto, vivenciei nos meus estágios obrigatórios do ensino fundamental e médio em escolas públicas de Porto Alegre uma realidade na qual os alunos não conheciam o atletismo e a educação física escolar encontrava-se na comodidade dos professores que ministravam em suas aulas o quarteto fantástico, constituído pelos esportes de quadra como futsal, voleibol, basquetebol, handebol e, também, o “largobol” que se remete à aula livre, privando os alunos das diferentes experiências que a educação física poderia proporcionar. Essa realidade foi motivadora para a realização desse relato que tem como objetivo descrever as possibilidades do ensino do atletismo na escola através das dificuldades e facilidades encontradas durante o período de intervenção do estágio obrigatório do ensino fundamental.

Segundo a CBAAt (2019b):

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanha, e marcha atlética.

Dentre as provas de pista estão as corridas rasas (100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m e 10000m), corridas com barreiras (100m, 110m e 400m), corrida

com obstáculos (3000m), marcha atlética (20000m e 50000m) e os revezamentos (4x100m e 4x400m). As provas de campo são constituídas pelos saltos (distância, altura, triplo e vara), e pelo arremesso e lançamentos (peso, disco, dardo e martelo), além das provas combinadas, sendo o decatlo para os homens e heptatlo para as mulheres (CBAAt, 2019c). A pista de atletismo possui 400m quando medida pela parte interna da raia um e é composta, normalmente, por oito raias, dispondo de setores específicos para a realização das provas de campo como os saltos, o arremesso e os lançamentos. Cada prova possui seus implementos específicos, podendo mudar de peso e/ou dimensão para homens e mulheres e de acordo com as categorias (MATTHIESEN, 2014, 2017).

Quando pensado na realidade escolar, o atletismo é composto por habilidades motoras que:

[...] parecem próprias do mundo infantil, além de serem fortes aliadas no desenvolvimento dessa modalidade esportiva. Assim, visando introduzir as crianças nesse universo de movimentos, o profissional de Educação Física deveria buscar, por meio de atividades recreativas que mesquem um conhecimento geral sobre as habilidades motoras e um conhecimento específico acerca das provas oficiais, aproximar as crianças do universo do atletismo, levando-as a vivenciá-lo por meio do próprio corpo. [...] Nas corridas, o professor poderia, por exemplo, explorar os jogos de pegador, as estafetas e os trabalhos em grupo; nos saltos, poderia utilizar atividades recreativas capazes de projetar o corpo ora na horizontal, ora verticalmente; nos arremessos e lançamentos, poderia desenvolver jogos pré-desportivos que envolvessem materiais com texturas e formatos diferenciados, deixando para explorar as técnicas de movimentos específicos numa etapa seguinte (MATTHIESEN, 2009, p. 18).

Para Matthiesen (2017, p. 17):

[...] um bom caminho seria promover o ensino do atletismo pautando-se, inicialmente, pela realização de jogos pré-desportivos envolvendo as habilidades motoras básicas de marchar, correr, saltar, lançar e arremessar - principais neste campo - as quais procuraram traduzir, numa linguagem corporal, o significado do atletismo sem, contudo, perder a dimensão de sua especificidade técnica e normativa que faz do atletismo a modalidade esportiva que é.

O atletismo é considerado um elemento cultural que trabalha as habilidades motoras básicas como marchar, correr, saltar, arremessar e lançar e também as capacidades físicas básicas como velocidade, resistência, força, flexibilidade e agilidade por meio das provas oficiais do esporte constituídas de regras básicas, fundamentos técnicos, aspectos táticos e aspectos históricos que podem ser

desenvolvidos como conteúdos das aulas de educação física (MATTHIESEN, 2017). “Logo, praticar atletismo implica melhorar as habilidades fundamentais que serão utilizadas em vários esportes e em situações da vida cotidiana, fato que o torna fundamental para crianças e jovens” (CASTRO; MATTHIESEN; GINCIENE, 2018, p. 252).

Entretanto, apesar dos inúmeros benefícios de se ensinar o atletismo na escola e “[...] de ser considerado como um dos conteúdos clássicos da Educação Física, [...] é ainda muito pouco difundido nas escolas e clubes brasileiros” (MATTHIESEN, 2009, p. 17). Após a leitura de livros e artigos a respeito do ensino do atletismo na escola, foi possível concluir que os principais motivos que impedem os professores de ensinar esse esporte em suas aulas de educação física são a falta de infraestrutura e material adequado, além da falta de conhecimento acerca do esporte (SILVA et al., 2015; MATTHIESEN et al., 2017; CASTRO; MATTHIESEN; GINCIENE, 2018). Em vista disso, o presente trabalho visa expor as possibilidades de se trabalhar este esporte no âmbito escolar, com a intenção de auxiliar e motivar o profissional de educação física com relação ao ensino do atletismo na escola.

Apesar das dificuldades apresentadas pelos professores, Matthiesen (2014, p. 14) ainda aponta para essa possibilidade afirmando que:

[...] 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.

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta um relato de experiência baseado em aulas ministradas no estágio obrigatório do ensino fundamental do curso de licenciatura em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, realizadas em uma escola estadual da cidade de Porto Alegre. Neste trabalho, pretendeu-se apresentar um novo olhar a respeito do ensino do atletismo na escola com base em reflexões elaboradas através das descrições dos planos de aula construídos durante o período de intervenção do estágio. As reflexões foram realizadas em dois pontos de vista: àquela no momento da intervenção, no qual foi explicado como se deu a estruturação dos planos de aula; e àquela pós-intervenção, no qual foram desenvolvidas reflexões a partir do conhecimento adquirido pós-estágio até o momento presente de escrita deste trabalho.

O estágio obrigatório do curso de educação física no ensino fundamental ocorreu no segundo semestre de 2017 em uma escola estadual que atendia apenas o ensino fundamental, sendo realizado em dupla. Foi escolhida a turma do 7º ano, composta por 17 alunos com a faixa etária variando entre 12 a 16 anos, e com a frequência das aulas de duas vezes por semana nas terças e quintas. O estágio teve início no dia 28/09/17 e se encerrou no dia 07/12/17 compreendendo 18 aulas. O objetivo geral do estágio foi proporcionar atividades que desenvolvessem a aptidão física, jogos e a prática/aprendizado das provas do atletismo, sendo os objetivos específicos do atletismo os seguintes: reconhecer a prática e compreender a teoria do atletismo; reconhecer e diferenciar as provas do atletismo; vivenciar e aprender as técnicas das corridas de velocidade, de revezamento e com barreiras; vivenciar e aprender as técnicas do arremesso do peso, lançamento do dardo e do disco; e vivenciar e aprender as técnicas do salto horizontal e vertical.

O espaço físico utilizado para a realização das aulas foi a quadra poliesportiva, além da disponibilização de salas de aula nos dias de chuva. Já os principais materiais utilizados foram cones, cordas, bambolês, bolas, também foi feito o uso de materiais adaptados que eu mesma confeccionei como barreiras de cano PVC, bastões de cano, dardo de vassoura e materiais emprestados da universidade como pesos e discos, mas que também poderiam ser confeccionados e adaptados.

Os critérios de avaliação utilizados nas aulas foram a observação sistemática do comportamento e da evolução dos alunos com relação ao esporte proposto, uma avaliação processual-formativa, que avalia o aluno em processo de aprendizagem e que pode ser feita em todas as aulas através de observações e *feedback* dos professores e uma avaliação somativa ao final do estágio na qual foi avaliada, por meio de um *quiz*, a aprendizagem dos alunos acerca dos conteúdos teóricos e práticos do atletismo apresentados em aula. Portanto, os instrumentos utilizados foram as observações e os registros das aulas no caderno, a avaliação teórica em forma de *quiz* ao final da intervenção, além de um questionário escrito para a avaliação diagnóstica da turma que ocorreu na segunda aula.

As aulas de atletismo foram constituídas basicamente da prática acompanhada da teoria. Porém, pelo fato do estágio ter um tempo muito curto, constituído apenas de um semestre, não foi possível entrar com muitos detalhes a respeito da história do esporte, então priorizamos a experiência prática dos alunos para que eles pudessem vivenciar o atletismo. Tendo em vista que o atletismo é um esporte que engloba diversas provas, também não foi possível contemplar todas elas na prática. Por isso a teoria foi importante para que os alunos pudessem compreender e diferenciar as provas que constituem este esporte, inclusive as que não puderam ser abrangidas durante as aulas na prática.

A primeira e a segunda aula do estágio compreenderam jogos variados objetivando o diagnóstico da turma por meio de observações e um questionário. A partir de então buscamos atividades que motivassem a turma e iniciamos os conteúdos pré-programados. O conteúdo do atletismo teve início na terceira aula do estágio, onde buscamos a familiarização da turma com o esporte proposto por meio de um *quiz* realizado em forma de estafeta, onde a turma foi dividida em equipes e o primeiro de cada uma deveria sair correndo ao sinal do professor, dar a volta em um cone e retornar. Para equipe que chegasse primeiro era mostrada uma imagem de alguma prova do atletismo e os alunos tinham que responder qual era. Essa atividade mostrou que praticamente todos os alunos não tinham nenhum conhecimento com relação ao atletismo.

A primeira e a segunda aula do conteúdo de atletismo contemplaram as provas rasas de velocidade e as provas de revezamento, a terceira as corridas com barreiras, a quarta o arremesso do peso, a quinta o lançamento do dardo, a sexta o salto em altura e salto em distância e a sétima o lançamento do disco, com o

objetivo de que eles reconhecessem as provas e as suas técnicas. Ao final da intervenção ocorreu uma avaliação do aprendizado do conteúdo de atletismo com relação às provas trabalhadas em aula por meio de um *quiz*. As demais aulas do planejamento contemplaram os conteúdos de aptidão física e jogos, temas escolhidos pela minha dupla do estágio, ou outros esportes coletivos que também foram abordados.

A inclusão dos esportes coletivos nas aulas foi uma estratégia utilizada devido a grande resistência dos alunos com relação ao atletismo como conteúdo principal. Portanto, fizemos um combinado com a turma que, a cada três aulas do conteúdo de atletismo, iriam realizar a prática de algum esporte coletivo sugerido por eles na avaliação diagnóstica. A avaliação diagnóstica teve como objetivo conhecer a turma e aconteceu na segunda aula abordando as seguintes perguntas: “o que você gosta nas aulas de educação física?”; “quais esportes você mais gosta de praticar?”; “o que você conhece sobre atletismo?”; “você gostaria de praticar academia na escola? Por quê?”; “o que você gostaria de praticar nas aulas de educação física?”; “cite alguns esportes que você nunca praticou e gostaria de aprender”.

As reflexões das aulas abaixo foram baseadas em três pontos: o porquê de cada atividade proposta; o espaço físico utilizado; e os materiais requisitados. Elas foram organizadas em blocos de acordo com a divisão das provas do atletismo. Portanto o BLOCO 1 vai agrupar as provas de corridas nas aulas 1, 2 e 3; o BLOCO 2 as provas de arremesso e lançamentos nas aulas 4, 5 e 6; e o BLOCO 3 as provas de saltos na aula 7.

### 3 REFLEXÕES

#### 3.1 BLOCO 1: CORRIDAS

**AULA 1** - Contemplou os conteúdos de corridas de velocidade e corridas de revezamento. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bolas, cones e bastões.

#### Quadro 1 – Aula 1 (corridas de velocidade e corridas de revezamento)

ATIVIDADE 1	Atividade de pega-pega na qual quem fosse pego deveria ficar parado até que algum colega o salvasse passando por debaixo de suas pernas.
ATIVIDADE 2	A turma foi dividida em duas equipes que se colocaram em fila uma do lado da outra. O primeiro membro de cada equipe deveria correr até um ponto com uma bola, rolar para o segundo membro da equipe e se deitar no chão. O segundo membro teria que pegar a bola, correr até o primeiro membro, passar por cima dele, rolar a bola para o próximo da fila por baixo do primeiro, e assim por diante até que todos da equipe participassem.
ATIVIDADE 3	A turma foi dividida em duas equipes e cada membro das equipes recebeu um número. As equipes ficaram cada uma de um lado da quadra e de frente para uma bola. Quando o número 3, por exemplo, fosse chamado pelo professor, todos os que receberam esse número deveriam correr até a bola, disputá-la para marcar o gol, e assim por diante até que todos da equipe participassem. O professor poderia chamar mais de um número por vez.
ATIVIDADE 4	Os alunos foram instruídos a como largar de saída baixa (adaptação do bloco de partida) e praticaram individualmente. Posteriormente foram realizadas competições entre eles.
ATIVIDADE 5	Os alunos foram divididos em equipes para uma competição de revezamento. O primeiro da fila deveria correr até o segundo, lhe entregar o bastão, e assim por diante até que todos da equipe corressem. O primeiro teria que largar de saída baixa.
ATIVIDADE 6	Exercícios de alongamento de membros superiores e inferiores.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

**AULA 2** – Contemplou os conteúdos de corridas de velocidade e corridas de revezamento. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bastões, cones e canos.

**Quadro 2 – Aula 2 (corridas de velocidade e corridas de revezamento)**

ATIVIDADE 1	Atividade de pega-pega na qual um aluno era determinado o salvador e teria que carregar consigo um bastão. Quem fosse pego deveria ficar parado até que o salvador lhe entregasse o bastão. O colega que fosse pego e recebesse o bastão, seria o novo salvador. O salvador não poderia ser pego.
ATIVIDADE 2	Foram demarcadas quatro linhas no chão e os alunos foram divididos em equipes. O primeiro de cada equipe deveria sair da linha um, correr até a linha dois, voltar para a um e ir para a três. Após a linha três ele deveria voltar para a dois e ir para a quatro. Da linha quatro ele voltaria na três e terminaria na quatro novamente. Após finalizar o circuito, teria que voltar ao início da fila e bater na mão do próximo colega que deveria fazer a mesma coisa e assim por diante até que todos da equipe participassem.
ATIVIDADE 3	Mini barreiras foram dispostas no chão, pelas quais os alunos deveriam passar realizando o exercício de <i>skipping</i> alto. Quem derrubasse pagaria 10 <i>burpees</i> .
ATIVIDADE 4	Os alunos foram divididos em duas equipes que se posicionaram uma de frente para outra. Uma equipe era de números ímpares e a outra de números pares. O professor deveria gritar um número para determinar o lado pegador, podendo usar contas, como por exemplo, 2+2, onde o pegador seria do lado par devido ao resultado da conta. Os alunos tinham uma linha demarcada atrás da sua equipe, na qual quem ultrapassasse estaria a salvo, mas quem fosse pego antes dela, marcava o ponto para a equipe adversária.
ATIVIDADE 5	Os alunos foram divididos em equipes para uma competição de revezamento. O primeiro da fila deveria correr até o segundo, lhe entregar o bastão, e assim por diante até que todos da equipe corresse. O primeiro teria que largar de saída baixa.
ATIVIDADE 6	Exercícios de alongamento de membros superiores e inferiores.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

**AULA 3** - Abordou o conteúdo de corridas com barreiras. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bambolê, corda, barreiras, cones e bola.

**Quadro 3 – Aula 3 (corridas com barreiras)**

ATIVIDADE 1	Atividade de pega-pega na qual quem fosse pego deveria ficar acocado até que alguém o salvasse saltando por cima.
ATIVIDADE 2	Os alunos deveriam correr sobre vários aros dispostos no solo em linha reta colocando os pés dentro de cada um deles. A distância entre os aros deveria ser de forma a obrigar que as passadas da corrida fossem bastante amplas.
ATIVIDADE 3	Os alunos deveriam correr sobre vários aros dispostos no solo em linha quebrada colocando os pés dentro de cada um deles, obrigando o aluno a correr em zigue-zague.
ATIVIDADE 4	Os alunos deveriam correr fazendo três passadas de corrida e uma em forma de salto sobre uma corda. Posteriormente a corda foi substituída por uma barreira.
ATIVIDADE 5	Os alunos foram divididos em duas equipes organizadas em duas colunas. Foram colocadas várias barreiras à frente de cada coluna e uma bola ao final do percurso entre elas. Ao sinal, o primeiro de cada equipe teria que correr a partir da posição de saída baixa em direção às barreiras. Ao final do percurso os alunos deveriam disputar a bola que estava no centro e tentar marcar o gol (goleira reduzida). A equipe que fizesse o gol marcava o ponto e assim por diante até que todos participassem.
ATIVIDADE 6	Os alunos foram divididos em duas equipes organizadas em duas colunas com várias barreiras posicionadas à frente de cada uma. Os alunos deveriam correr passando as barreiras até um ponto demarcado com um cone, fazer a volta, retornar ao início da fila e tocar na mão do próximo para que ele pudesse iniciar o percurso e assim por diante até que todos da equipe participassem.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

### 3.1.1 Reflexões BLOCO 1

As três primeiras aulas trabalharam as corridas, sendo elas as corridas rasas de velocidade, corridas de revezamento e corridas com barreiras. Quando tratamos dessas corridas, podemos perceber semelhanças quanto ao tempo de desenvolvimento e as diferenças quanto a forma de cada uma (MATTHIESEN, 2017). Quando falamos das semelhanças, significa que todas elas são classificadas como corridas de velocidade, na qual o uso do bloco de partida é obrigatório e elas devem ser realizadas em raias separadas.

Na escola, para trabalhar as corridas de velocidade com os alunos, devemos proporcionar atividades que estimulem a aceleração e, dado isso, tentamos abordar nas aulas 1 e 2 atividades com esse fim. “Em termos didáticos-pedagógicos, [...] os jogos de pegador ou pega-pega correspondem a uma ótima opção para o desenvolvimento das corridas rasas de velocidade” (MATTHIESEN, 2017, p. 46) e, por essa razão, ao início de cada aula optamos por realizar um pega-pega, sendo diferente para cada conteúdo trabalhado. Na primeira aula utilizamos um pega-pega que induzisse a saída baixa, na segunda aula com bastões para introduzir as provas de revezamento e na terceira aula dando alusão às barreiras, onde eles deveriam saltar por cima dos colegas. Durante as aulas, poderíamos ter usado cones, cordas ou marcações no chão com giz em algumas atividades para delimitar as raias a fim de que os alunos pudessem ter uma vivência mais real de uma prova balizada, considerando que nas provas de velocidade é obrigatório cada atleta correr na sua raia do início ao fim da prova.

Tendo em vista que as corridas de velocidade são determinadas pela frequência e amplitude da passada, optamos também por realizar exercícios que são utilizados para o aprimoramento da técnica da corrida com enfoque na frequência através do exercício de *skipping*. O *skipping* é um exercício realizado a partir do:

Descolamento com base na elevação alternada dos joelhos até a altura do quadril, mantendo o tronco ereto e os membros superiores no sentido antero-posterior, de acordo com o movimento da corrida, priorizando-se a frequência e a coordenação dos movimentos (MATTHIESEN, 2017, p. 32).

Para a atividade de *skipping*, os próprios alunos podem simular um obstáculo como na atividade 2 da aula 1, também podem ser usadas mini barreiras como na

atividade 3 da aula 2, além de cones, cordas, marcações no chão com giz, caixas pequenas de papelão, entre outros. Exercícios que trabalham a amplitude da passada também poderiam ter sido abordados, tendo em vista a importância da harmonia da frequência com a amplitude para uma corrida eficiente, além dos demais educativos importantes para o desenvolvimento da coordenação.

Outra obrigatoriedade e característica das corridas de velocidade é o uso do bloco de partida. Durante a aula 1 na atividade 4 foi explicado aos alunos como se posicionar no bloco e os comandos de largada que são dados pelo árbitro. Assim eles puderam praticar mesmo sem o implemento e a partir de então a saída baixa foi utilizada nas demais atividades de corridas de revezamento e corrida com barreiras. Considerando que “uma boa saída coloca o corredor, logo nas primeiras passadas, no comando da prova, dando-lhe uma vantagem bastante importante” (FERNANDES, 2003a, p. 52), também realizamos atividades que estimulassem o tempo de reação dos alunos na atividade 3 da aula 1 e atividade 4 da aula 2. O tempo de reação é uma capacidade importante nas corridas de velocidade no momento da largada e que podem ser trabalhadas usando estímulos sonoros, visuais e táteis. Durante as atividades de saída de bloco, os alunos poderiam ter feito o papel de bloco de partida sentados no chão para auxiliar na adaptação do material, além de que poderíamos ter estimulado que eles projetassem o peito à frente, tendo em vista que essa é a parte do corpo que oficializa a chegada.

Já quando falamos das diferenças, significa que as provas podem ser classificadas de acordo com a forma, como as corridas rasas de velocidade, corridas de revezamento e corridas com barreiras. “[...] As provas de revezamento consistem em uma possibilidade real de trabalho em grupo dentro de um esporte que é individual” (MATTHIESEN, 2017, p. 70) e uma das formas mais adequadas para o trabalho com iniciantes são as atividades de estafetas, pois podem “[...] reunir um número oficial de integrantes (4) ou um número maior de crianças, além de proporcionar uma maior integração do grupo” (MATTHIESEN, 2009, p. 45). Logo optamos por proporcionar atividades de estafetas em grupo com o uso do bastão na atividade 5 das aulas 1 e 2, mas também realizamos atividades sem o uso do bastão como na atividade 2 da aula 2 e na atividade 6 da aula 3, onde mesclamos com a prova de corrida com barreiras. Os bastões utilizados na aula foram semi oficiais, mas também poderiam ter sido usados materiais adaptados como cabos de

vassoura, tubos plásticos, gravetos de madeira, jornais, entre outros (MATTHIESEN, 2014, 2017; MATTHIESEN et al., 2017).

Para se trabalhar as corridas com barreiras, segundo Matthiesen (2009, p. 41), “o ideal é que se comece com atividades utilizando-se cordas elásticas para a transposição, se aumente a altura aos poucos e insira-se um maior número de cordas a cada atividade, adequando-se os espaços entre as barreiras”. Portanto, tendo em vista a complexidade da prova, na aula 3 focamos em atividades que trabalhassem a transposição da barreira iniciando por exercícios com bambolês em linha reta e linha quebrada que obrigassem que as passadas da corrida fossem bastante amplas. Posteriormente, realizamos a transposição por uma corda, por uma barreira e por fim por várias barreiras em sequência. Para a realização das atividades com barreiras, foram utilizadas barreiras confeccionadas por mim com canos de PVC, mas que também poderiam ter sido adaptadas com outros materiais. Matthiesen (2014, 2017) e Matthiesen et al. (2017) apontam para as possibilidades de adaptação com latas de tinta, cabos de vassoura, tubos de plástico, garrafas plásticas, jornal, barbante, cordas, garrafas pet, cones, caixas de papelão, entre outros.

Durante algumas atividades propostas nas aulas acima descritas, foi possível perceber o uso de uma bola em quase todas. Essa foi uma estratégia que encontramos para motivar os alunos com as aulas de atletismo, devido à grande resistência ao conteúdo principal. Com relação às atividades abordadas em aula, é possível observar que todas elas são simples e não precisam de nenhum espaço físico específico. E quanto aos materiais, também não foi necessário nada fora da realidade das escolas, além de que tudo pode ser adaptado com criatividade.

### 3.2 BLOCO 2: ARREMESSO E LANÇAMENTOS

**AULA 4** - Abordou o conteúdo de arremesso do peso. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bolas, cordas, cones e peso.

**Quadro 4 – Aula 4 (arremesso do peso)**

ATIVIDADE 1	Atividade de queimada na qual a turma foi dividida em duas equipes e cada uma delas ficou de um lado da quadra de vôlei. Foram posicionadas quatro bolas no centro da quadra que, ao sinal do professor, deveriam ser disputadas pelas equipes para iniciar o jogo. Quem fosse queimado, ou seja, atingido por uma bola vinda da equipe adversária, passaria para fora da quadra do lado adversário para continuar ajudando a sua equipe. Venceu a equipe que permaneceu com mais competidores em quadra.
ATIVIDADE 2	A turma foi dividida em duas equipes separadas por uma corda. O campo de cada equipe tinha um número igual de bolinhas que deveriam ser passadas para o campo do adversário ao sinal do apito. Foi pré-determinado um tempo para que cada equipe tentasse limpar o máximo que conseguisse do seu campo. Ao final do tempo, a equipe que tivesse o menor número de bolinhas em seu campo vencia a atividade.
ATIVIDADE 3	Em duplas um de frente para o outro, os alunos deveriam, com os pés paralelos, empunhar a bolinha sobre o ombro, elevar o braço contrário a vertical e realizar uma pequena flexão das pernas seguida do arremesso para o colega da frente com a extensão total do corpo e o olhar dirigido para o céu. Foi explicado sobre a empunhadura.
ATIVIDADE 4	Em duplas, posicionados de lado um para o outro em afastamento lateral das pernas semiflexionadas, deveriam, com a bolinha empunhada, arremessar para o colega da frente fazendo um giro com o corpo em 90 graus.
ATIVIDADE 5	Em duplas, posicionados de costas um para o outro, com a perna esquerda para trás e ambas semiflexionadas, os alunos deveriam, com a bolinha empunhada, girar para o colega da frente e arremessar para cima e para frente, provocando uma extensão completa do tronco.
ATIVIDADE 6	Em duplas, posicionados de costas um para o outro, com a perna esquerda para trás e ambas semiflexionadas, os alunos deveriam, com o peso empunhado, executar uma flexão da perna direita, seguido de um salto para trás com queda sobre a perna direita. Após, deveriam arremessar para o colega da frente realizando um giro do corpo em 180 graus com extensão da perna direita e transferência do peso do corpo para a esquerda. O exercício foi realizado com o peso semi oficial e foi explicado sobre a reversão dos pés após a saída do implemento.
ATIVIDADE 7	Foi realizada uma competição entre os alunos com medição dos arremessos. Foi explicado sobre o setor de arremesso.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

**AULA 5** - Abordou o conteúdo de lançamento do dardo. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bola de handebol, bolas de tênis, bambolês, cordas e dardo.

**Quadro 5 – Aula 5 (lançamento do dardo)**

ATIVIDADE 1	Todos os alunos em círculo e numerados, e um no centro o qual deveria jogar pro ar uma bola e ao mesmo tempo chamar um número. O aluno correspondente ao número teria que se deslocar até o centro para pegar a bola enquanto os demais deveriam correr para o mais longe possível. Após segurar a bola, o aluno teria que gritar “stop” e todos deveriam parar de correr. Ele teria direito a três passos para arremessar a bola em alguém. Caso acertasse, esse iria para o centro.
ATIVIDADE 2	Em duplas, posicionados de frente um para o outro, os alunos deveriam arremessar uma bola de tênis dentro de um bambolê, de forma que, ao quicar a bola no solo, ela se dirigisse ao colega da frente.
ATIVIDADE 3	Em duplas, posicionados de frente um para o outro, os alunos deveriam arremessar uma bola de tênis por cima de uma corda, de forma que ela se dirigisse ao colega da frente.
ATIVIDADE 4	Em duplas, posicionados de lado um para o outro e com as pernas em afastamento lateral, os alunos deveriam lançar uma bola de tênis para o colega da frente colocando a bola atrás com o braço estendido. O lançamento deveria ser feito de forma que o movimento do braço se realizasse por cima do ombro.
ATIVIDADE 5	Em duplas, posicionados de lado um para o outro e com as pernas em afastamento lateral, os alunos deveriam lançar uma bola de tênis para o colega da frente realizando três passos laterais com a bola atrás com o braço estendido. O lançamento deveria ser feito de forma que o movimento do braço se realizasse por cima do ombro. Foi explicada a transição da corrida frontal para a lateral.
ATIVIDADE 6	Vivência com um dardo adaptado. Foram aplicadas todas as técnicas aprendidas e explicado os tipos de empunhadura.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

**AULA 6** - Abordou o conteúdo de lançamento do disco. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram bambolês, discos, cones e cordas.

**Quadro 6 – Aula 6 (lançamento do disco)**

ATIVIDADE 1	Aquecimento articular intercalado com corrida.
ATIVIDADE 2	Em duplas, posicionados um de frente para o outro, os alunos deveriam lançar um bambolê fazendo com que ele passasse pelo corpo do colega da frente. Inicialmente o lançamento era livre e ao decorrer da atividade foi exigido o lançamento com a técnica do disco.
ATIVIDADE 3	Em duplas, posicionados um de frente para o outro, os alunos deveriam rolar o disco pelo solo para o colega da frente, fazendo com que ele saísse pelo dedo indicador, através de um balanceamento do braço em forma pendular.
ATIVIDADE 4	Em duplas, posicionados um de frente para o outro, os alunos deveriam lançar o disco para cima balanceando o braço para o alto e para frente, fazendo-o sair rolando pelo dedo indicador.
ATIVIDADE 5	Em duplas, posicionados de lado um para o outro e em afastamento lateral das pernas, os alunos deveriam levar o braço direito para trás seguido da execução do lançamento voltando-se para o colega da frente com impulsão dos quadris e extensão do corpo para cima e para o alto.
ATIVIDADE 6	Em duplas, posicionados de costas um para o outro, os alunos deveriam girar sobre a planta do pé direito para a esquerda, colocando a perna esquerda atrás do pé direito no sentido oposto, lançando o disco em direção ao colega da frente.
ATIVIDADE 7	Em duplas, posicionados um de frente para o outro com o peso do corpo sobre a perna esquerda levemente flexionada e o braço de lançamento posicionado atrás na altura do ombro, os alunos deveriam realizar uma elevação sobre o pé esquerdo e salto com giro para a queda sobre a perna direita flexionada na mesma linha da perna esquerda, seguido da queda rápida da perna esquerda atrás da direita, se posicionando de costas para o colega da frente para a realização do lançamento.
ATIVIDADE 8	Em duplas, posicionados de costas um para o outro, os alunos deveriam levar o disco para trás e começar um giro de 180 graus na planta do pé esquerdo, com queda sobre o pé direito atrás do esquerdo seguido da queda rápida da perna esquerda atrás da direita, passando o peso do corpo para a perna esquerda e realizando o lançamento em direção ao colega da frente.
ATIVIDADE 9	Lançamentos com disco em área demarcada no chão. Foi esclarecido sobre a área de lançamento e as regras de competição.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

### 3.2.1 Reflexões BLOCO 2

As três aulas deste bloco compreenderam as provas do arremesso do peso, lançamento do dardo e lançamento do disco. Na escola, essas provas são consideradas pelos professores mais difíceis de trabalhar. Porém, nesse relato, apresentei as possibilidades do ensino através de diversos jogos e exercícios que estimulem a habilidade de lançar e arremessar. É possível observar nas três aulas que as primeiras atividades são jogos e/ou exercícios que propiciam lançamentos de forma livre como aquecimento antes de entrar na parte técnica de cada prova, como as atividades 1 e 2 do arremesso do peso, atividades 1, 2 e 3 do lançamento do dardo e o início da atividade 2 do lançamento do disco. Já as últimas atividades de cada aula foram pensadas para que os alunos pudessem ter uma experiência mais real de cada prova, sendo realizado uma competição com um peso semi oficial, a utilização de um dardo adaptado e o lançamento do disco dentro de uma área de lançamento delimitada no chão, simulando a oficial.

“Ao considerarmos a aprendizagem da técnica do arremesso do peso, podemos fazê-la por meio de ciclos, nos quais dividimos o gesto em diversas partes, estudando cada uma delas em separado até se chegar ao arremesso completo” (FERNANDES, 2003b, p. 65). Isso é possível observar na aula de arremesso, a qual segue uma progressão de aprendizagem da técnica da atividade 3 até a atividade 6, sendo as duas primeiras atividades sem deslocamento como sugere Matthiesen (2017). Na prova de arremesso, “assim como os demais implementos, o peso pode sofrer adaptações quanto ao material a ser utilizado na aprendizagem da prova específica” (MATTHIESEN, 2009, p. 111). Portanto, para a realização da parte técnica da aula foram utilizadas bolinhas de tênis, sendo apenas a última atividade realizada com o peso semi oficial. Matthiesen (2014, 2017) e Matthiesen et al. (2017) trazem algumas sugestões de material adaptado para confecção como bolinhas de jornal, bolinhas de meia de diferentes pesos (com areia) e tamanhos, entre outros.

Segundo Fernandes (2003b, p. 34):

Dentre os lançamentos, podemos considerar o do dardo como o mais natural de todos, uma vez que pode ser adaptado de atividades muito comuns nas crianças, que vivem constantemente atirando objetos em algum alvo, como pedras em rios, vidros, latas, etc. Desta forma, na aprendizagem ou iniciação podemos lançar mão deste meio favorável com a utilização de pelotas, bolas de tênis, de beisebol, de borracha, bastões, até se chegar ao implemento (dardo), atingindo assim a técnica do lançamento propriamente dito.

Portanto, para trabalhar o lançamento do dardo, Matthiesen (2017, p. 138) aponta que “independente da faixa etária, as atividades de lançamento da pelota, que podem ser realizadas com bolinhas de borracha ou de meia, correspondem a um bom começo para aqueles que, mais tarde, lançarão dardos, martelos e discos”. Tendo isso em vista, realizamos atividades de lançamentos com bolinhas de tênis nas atividades 2 a atividade 5, iniciando a parte mais técnica na atividade 4 na qual o movimento é sem deslocamento, e na atividade 5 com uma corrida de aproximação curta, conforme a progressão sugerida por Matthiesen (2017). Por fim, finalizamos a aula com o lançamento de um dardo adaptado confeccionado por mim com um cabo de vassoura, que poderia ter sido substituído também por outros materiais adaptados como tubos de plásticos, dardos de folha de jornal dupla, bambu, garrafas pet, entre outros (MATTHIESEN, 2014, 2017; MATTHIESEN et al., 2017)

Já no lançamento do disco:

Devido ao grande sentido da posição e do equilíbrio que a prova requer, a metodologia escolar deve buscar o desenvolvimento do sentido de equilíbrio, assim como fazer as crianças vivenciarem os movimentos com giros em torno do eixo do corpo e, em especial, o eixo longitudinal (FERNANDES, 2003b, p. 93).

Portanto, na aula de disco, foi trabalhado bastante o movimento do giro e de forma fragmentada seguindo uma progressão da técnica que inicia na atividade 5 até a atividade 8 facilitando a aprendizagem dos alunos. Entretanto, antecedendo o giro, realizamos atividade que envolvesse “[...] o manuseio do disco, sem que haja a execução do lançamento propriamente dito”, como na atividade 3 e na atividade 4 que envolvesse “[...] um pequeno lançamento, sem deslocamento e sem que haja uma preocupação com a distância a ser atingida”, como sugere Matthiesen (2017, p. 150). Na última atividade os alunos lançaram o disco de dentro de uma da área de lançamento demarcada no chão, aproximando-se assim da prova oficial.

Para Matthiesen (2017, p. 149):

Ainda que seja uma atividade que entusiasma muito seus praticantes, o lançamento do disco é muito pouco trabalhado pelos profissionais de educação física. Sugere-se, entretanto, que, dada a dificuldade de manuseio do implemento oficial, se utilizem materiais adaptados para a execução dos exercícios sobretudo na fase de aprendizado.

Para a realização da parte técnica da aula foram utilizados discos de borracha disponibilizados pela universidade, mas outros materiais adaptados também poderiam ter sido usados como discos de menor peso ou de papelão, de pratinhos de bolo, entre outros (MATTHIESEN, 2014, 2017; MATTHIESEN et al., 2017). Tendo em vista as atividades desenvolvidas nas aulas de lançamentos e arremesso, podemos observar que é viável trabalhar essas provas nas escolas, visto que não é necessário um espaço específico, assim como todos os materiais podem ser adaptados e confeccionados da maneira mais adequada para a idade dos alunos.

### 3.3 BLOCO 3: SALTOS

**AULA 7** - Contemplou os conteúdos de salto em distância e salto em altura. O espaço físico usado para a realização da aula foi a quadra externa poliesportiva e os recursos materiais utilizados foram cordas e bambolês.

**Quadro 7 – Aula 7 (salto em distância e salto em altura)**

AQUECIMENTO	
ATIVIDADE 1	Atividade de pega-pega na qual quem fosse pego deveria ficar acocado até que alguém o salvasse, saltando por cima.
SALTO EM ALTURA	
ATIVIDADE 2	Uma corda foi colocada no centro da quadra a qual os alunos deveriam saltar na vertical livremente. A corda poderia ficar mais alta conforme a atividade fosse ficando fácil.
ATIVIDADE 3	Uma corda foi colocada no centro da quadra a qual os alunos deveriam saltar verticalmente realizando uma corrida em formato de “L”. A corda poderia ficar mais alta conforme a atividade fosse ficando fácil.
ATIVIDADE 4	Uma corda foi colocada no centro da quadra a qual os alunos deveriam saltar verticalmente realizando a técnica do salto tesoura. A corda poderia ficar mais alta conforme a atividade fosse ficando fácil. Foi explicada a técnica do Flop.
SALTO EM DISTÂNCIA	
ATIVIDADE 5	Os alunos deveriam que realizar uma corrida em direção a uma área delimitada pelo professor e executar um salto na horizontal. Os primeiros saltos foram livres e, posteriormente, foram realizados com uma perna só. O professor poderia adicionar uma corda como meta de salto.
ATIVIDADE 6	Duas equipes em fila, onde o primeiro deveria realizar um salto e o segundo da fila teria que saltar de onde o primeiro aterrissou e assim por diante até que todos da equipe participassem. A equipe que chegasse mais longe vencia a atividade.

Fonte: Construído pela autora a partir dos planos de aula do estágio obrigatório do ensino fundamental.

### 3.3.1 Reflexões BLOCO 3

Na escola, assim como nos lançamentos e arremesso, os saltos também são considerados de maior dificuldade para se trabalhar nas aulas de educação física, e por esse motivo, o relato abaixo procura apresentar as possibilidades do ensino dessas provas utilizando qualquer espaço físico disponível e adaptando materiais como cones para demarcar o local de salto em distância ou cordas para substituir o sarrafo do salto em altura. Para trabalhar as provas de salto com as crianças é importante que elas explorem diferentes tipos de saltos, como saltos livres, salto com os dois pés, com um pé só e variar perna direita e esquerda para que eles possam identificar a perna de impulsão. Porém, nessa aula, os diferentes tipos de saltos não foram tão estimulados quanto deveria.

O salto tesoura:

É uma técnica bastante simples, por isso mesmo interessante para ser adotada por iniciantes, muito fácil de ser trabalhada nas aulas de educação física escolar e em escolinhas de esporte. Seu gesto natural, de fácil compreensão e sem dúvida muito seguro, são fatores que contribuem a seu favor (FERNANDES, 2003c, p. 14).

Dado o exposto acima, a técnica do salto tesoura foi a escolhida para ser apresentada aos alunos na aula de salto em altura por ser um técnica mais simples e por não precisar de colchão para a sua prática. No entanto, antes de entrar na especialidade do salto, nas atividades 1 e 2 os alunos puderam saltar de forma livre. Enquanto que nas atividades 3 e 4 foram abordadas atividades da parte mais técnica da prova, sendo a primeira com relação a corrida de aproximação e a segunda com relação ao salto tesoura propriamente dito. Para a realização dessa aula foi utilizada uma corda comum, assim como recomenda Matthiesen (2017, p. 121), que:

[...] independente da idade, o trabalho com o salto em altura seja realizado com a corda elástica ou com corda comum, habilitando o iniciante à transposição futura do sarrafo. Nesse mesmo sentido, a altura do obstáculo a ser superado deverá ser adequada à fase do aprendizado e crescente, de acordo com as condições apresentadas pelo saltador.

Por essa razão, durante a aula a altura da corda foi aumentando conforme a atividade fosse ficando fácil para os alunos, ou seja, dependia exclusivamente da evolução e do limite apresentado por eles. Nesta aula, ainda poderíamos ter

abordado outra técnica do salto em altura que também não precisa de colchão para ser realizada, chamada de rolo ventral.

Para a prática do conteúdo do salto em distância, também iniciamos com saltos de forma livre na atividade 5, assim como sugere Matthiesen (2017, p. 101), que sejam “atividades livres de saltar, sem restrição quanto à forma do impulso, movimento dos braços ou regras próprias da prova” e finalizamos a aula com uma competição em equipe a fim de motivá-los com o conteúdo. Para a delimitação da área de salto foi usada uma corda, mas também poderiam ter sido usados cones, giz branco, barbante, fita crepe, bambolê, entre outros (MATTHIESEN, 2014).

Entretanto, para trabalhar o conteúdo de salto em distância, deveríamos ter iniciado pelo movimento da queda, fazendo exercícios de modo estacionário para que os alunos pudessem aprender a cair com os dois pés e evitar possíveis lesões durante a prática, e a corrida introduzida somente a partir do momento em que os alunos tivessem dominado os movimentos do salto propriamente dito, como sugere Matthiesen (2017).

### 3.4 AVALIAÇÃO

Para a avaliação final realizamos um *quiz* com os alunos contemplando todo o conteúdo de atletismo abordado nas aulas. As questões foram as seguintes:

#### Quadro 8 - Avaliação

<p><b>1. Corrida de velocidade</b></p> <p>a. Quais são as provas de velocidade?</p> <p>b. Quais são os comandos da saída de bloco? (árbitro). <i>Explique</i></p> <p>c. Quantas largadas falsas são permitidas?</p> <p>OBS: falar sobre as raias</p>
<p><b>2. Corrida de revezamento</b></p> <p>a. Quais são as provas de revezamento?</p> <p>b. Quantos atletas participam do revezamento?</p>
<p><b>3. Corrida com barreiras</b></p> <p>a. Quais são as provas de corrida com barreiras?</p> <p>b. Como são denominadas as pernas que transpassam a barreira?</p> <p>c. Quantas barreiras são permitidas derrubar? <i>Explique.</i></p>
<p><b>4. Arremesso do peso</b></p> <p>a. Quando o arremesso é anulado?</p> <p>b. É permitido arremessar com as duas mãos?</p> <p>c. Como se segura o peso?</p>
<p><b>5. Lançamento do dardo</b></p> <p>a. Quando o lançamento é anulado?</p> <p>b. É permitido lançar com as duas mãos?</p> <p>c. Há quantas maneiras de segurar o dardo? <i>Explique</i></p>
<p><b>6. Lançamento do disco</b></p> <p>a. Quando o lançamento é anulado?</p> <p>b. É permitido lançar com as duas mãos?</p> <p>c. Como se segura o disco?</p>
<p><b>7. Salto em altura</b></p> <p>a. É permitido saltar com as duas pernas?</p> <p>b. Como se chama a técnica ensinada em aula? <i>Explique</i></p> <p>c. Como é o nome da técnica mais usada nas competições? <i>Explique</i></p>
<p><b>8. Salto em distância</b></p> <p>a. É permitido saltar com as duas pernas?</p> <p>b. Quando que o salto é anulado?</p> <p>c. Como é medido o salto?</p>
<p><b>9. Outras</b></p> <p>a. Quais são as provas de meio fundo? Quais são as provas de fundo?</p> <p>b. Quais os saltos e o lançamento que não foram trabalhados em aula, mas que também fazem parte do atletismo?</p>

Fonte: Construído pela autora a partir avaliação final do estágio do ensino fundamental.

A avaliação final teve como objetivo avaliar o aprendizado dos alunos durante a intervenção do estágio com relação ao conteúdo de atletismo. Para a sua realização, a turma foi dividida em equipes e cada equipe tinha um tempo determinado para escrever a resposta da pergunta feita pelo professor. Após esse tempo eles deveriam entregar as respostas e essas eram corrigidas pelo professor em conjunto com a turma. Com essa avaliação ficou perceptível o aprendizado que os alunos tiveram durante o estágio com relação ao atletismo quando comparado ao primeiro *quiz* realizado na terceira aula para a familiarização da turma com o esporte. Portanto podemos afirmar que, além da experiência prática, os alunos aprenderam também a teoria do esporte contemplando os objetivos específicos que eram reconhecer a prática e compreender a teoria do atletismo, reconhecer e diferenciar as provas do atletismo e aprender as técnicas de cada prova proposta.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Avaliando os planos de aula citados acima, pude perceber que priorizamos mais a apresentação do esporte, do que investimos na variabilidade de atividades de cada uma das provas. O pouco tempo de intervenção, assim como a falta de experiência contribuíram para essa decisão, influenciando principalmente as provas de campo. Nas aulas 4, 5 e 6, deveríamos ter proporcionado mais variedade de movimentos para a iniciação aos lançamentos e arremesso, assim como deveríamos ter oportunizado mais atividades que permitissem as crianças experimentar as diversas formas de saltar na aula 7.

Entretanto, conforme foi apresentado nos planos de aula e discutido com a literatura, é possível perceber as possibilidades para se ensinar o atletismo na escola, apesar das inúmeras dificuldades vivenciadas pelos professores, sendo as mais citadas a falta de material, espaço físico adequado e falta de conhecimento acerca do esporte. Com relação ao espaço físico, foi possível observar a possibilidade de trabalhar o atletismo como conteúdo das aulas de educação física dispondo apenas de uma quadra poliesportiva. Matthiesen (2014) ainda traz diversas possibilidades de espaço físico, assim como as adequações que são possíveis realizar em cada um deles.

Já quando falamos a respeito do material “na aprendizagem, é possível realizar uma série de adequações utilizando-se materiais alternativos, adaptados ao ensino do atletismo” (MATTHIESEN, 2014, p. 38). Nas reflexões acima, foram citadas algumas formas de adaptação do material sugeridas por Matthiesen (2014, 2017) e Matthiesen et al. (2017). Castro, Matthiesen e Ginciene (2018) também trazem outras formas de adaptação/confecção de materiais por meio de vídeos do *Youtube*. Caso tivéssemos um maior tempo de intervenção do estágio, os materiais poderiam ser confeccionados:

[...] em sala de aula, com alunos de qualquer faixa etária, e o professor tem a oportunidade de utilizar esse momento para inserir conhecimentos relacionados à história do atletismo, ao surgimento da prova, tratando das particularidades em torno do implemento utilizado e ampliando, com isso, os conhecimentos acerca desta modalidade esportiva (CASTRO; MATTHIESEN; GINCIENE, 2018, p. 253).

Com relação ao desconhecimento do esporte por parte dos professores, é possível utilizar livros (MATTHIESEN, 2009, 2014, 2017; FERNANDES 2003a, 2003b, 2003c), os quais estão cheios de indicações de atividades e orientações para a realização das mesmas que possibilitam a implementação do atletismo nas aulas de educação física. Também é possível utilizar artigos disponíveis na internet, assim como ferramentas de pesquisa como o Google, entre outros. Conforme Matthiesen (2014, p. 50), o *Youtube* também é uma opção que pode auxiliar no ensino do atletismo, pois nele pode-se encontrar “[...] material para o aprofundamento de conhecimentos relacionados ao atletismo, sobretudo em relação às regras, aos fundamentos técnicos, aos atletas, entre outros”.

Durante a minha trajetória no curso de educação física, vivenciei inúmeras experiências que me fizeram crescer como profissional da área. O curso de licenciatura em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul contém três estágios obrigatórios, sendo eles: estágio na educação infantil; estágio no ensino fundamental; e estágio no ensino médio. Dentre eles optei pelo atletismo como conteúdo das minhas aulas no ensino fundamental e ensino médio. Além dessas experiências que foram de suma importância na minha formação como professora, a disciplina de atletismo e, posteriormente, a monitoria na disciplina de atletismo durante dois semestres, também tiveram uma enorme influência no desenvolvimento do meu conhecimento acerca do ensino do atletismo para crianças e jovens em diferentes ambientes, como escola, clube, entre outros.

Contudo, o relato aqui apresentado foi realizado na minha primeira experiência com o ensino do atletismo na escola, ou seja, mesmo com uma pequena parcela de conhecimento acerca do assunto obtida através da disciplina de atletismo, consegui estruturar aulas que, por mais que simplórias, desenvolvessem a prática e apresentassem a teoria do esporte para as crianças. A prática docente oportunizada pela universidade foi de grande importância na minha formação como futura professora e pode ser resumida, conforme Milanesi (2012) em cinco classes com as quais me identifiquei: o estágio como momento de colocar em prática as teorias aprendidas ou da relação teoria e prática; como período de aprendizagem da realidade escolar; como período de exercício da prática pedagógica; como período de aquisição de experiência; e como período de identificação ou não com a profissão.

Por fim, com a realização deste trabalho, foi possível perceber o meu crescimento como futura docente, pois após outros momentos de contato com o ensino do atletismo, como no estágio obrigatório do ensino médio e os dois semestres como monitora da disciplina de atletismo, levaram-me a ter outras percepções acerca da organização e desenvolvimento das aulas e, por esse motivo, durante as reflexões, houve momentos em que eu realizei críticas e sugestões de melhorias para as aulas aqui expostas.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, Thiago Lucas de; MATTHIESEN, Sara Quenzer; GINCIENE, Guy. Sobre vídeos do youtube relacionados à confecção de implementos adaptados para o ensino do atletismo na escola. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 2, 29 jun. 2018. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/45317/pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **História**: o atletismo. Disponível em: <<http://cbat.org.br/site/?pg=2>>. Acesso em: 21 maio 2019a.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **O Atletismo**: origens. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>>. Acesso em: 21 maio 2019b.

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: 21 maio 2019c.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo**: corridas. São Paulo: Editora EPU, 2003a.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo**: lançamentos e arremesso. São Paulo: Editora EPU, 2003b.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo**: os saltos. São Paulo: Editora EPU, 2003c.

MATTHIESEN, Sara Quenzer et al. Sobre materiais alternativos para o ensino do atletismo. **Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, p.45-58, set. 2017. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2262/1256>>. Acesso em: 23 nov. 2019.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo na Escola**. Maringá: Eduem, 2014. 161 p.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

MILANESI, Irton. Estágio supervisionado: concepções e práticas em ambientes escolares. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 46, p.209-227, out. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/er/n46/n46a15.pdf>>. Acesso em: 03 dez. 2019.

SILVA, Eduardo Vinícius Mota e et al. Atletismo (ainda) não se aprende na escola?: revisitando artigos publicados em periódicos científicos da educação física nos últimos anos. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 4, p.1111-1122, out. 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/50006/36099>>. Acesso em: 23 nov. 2019.