

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSIMAR COSTA DA SILVA  
KEUBY SOUZA ROCHA**

**ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: IMPORTÂNCIA,  
OBSTÁCULOS E MATERIAIS ALTERNATIVOS**

**SÃO MATEUS  
2016**

**JOSIMAR COSTA DA SILVA  
KEUBY SOUZA ROCHA**

**ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: IMPORTÂNCIA,  
OBSTÁCULOS E MATERIAIS ALTERNATIVOS**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Educação  
Física da Faculdade Vale do Cricaré,  
como requisito parcial para obtenção do  
grau de Licenciado em 2016.  
Orientador: Prof. Dionny Felipe**

**SÃO MATEUS  
2016**

**JOSIMAR COSTA DA SILVA  
KEUBY SOUZA ROCHA**

**ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: IMPORTÂNCIA,  
OBSTÁCULOS E MATERIAIS ALTERNATIVOS**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Faculdade Vale do Cricaré, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.**

**Aprovado em 14 de mês de 2016.**

**BANCA EXAMINADORA**

**PROF. DIONNY FELIPE  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
ORIENTADOR**

**PROF. Me. DANIEL JUNIOR DA SILVA  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ**

**PROF. Me. OSÉIAS SILVA COSTA  
FACULDADE PITÁGORAS - Linhares**

Dedicamos todo nosso trabalho primeiramente a Deus.

Agradecemos aos nossos colegas de classe e com certeza futuros excelentes profissionais. Agradecemos também a turma do fundão da qual tivemos orgulho de fazer parte. Agradecemos à todos da classe pela amizade, paciência e convivência nesses 3,5 anos e meio, que foram inesquecíveis. Agradecemos aos professores que desempenharam com dedicação as aulas ministradas. Agradecemos aos professores que nos supervisionaram e nos auxiliaram nos estágios proporcionando mais conhecimento. Agradecemos também ao nosso orientador Dionny Felipe pelas orientações e pelos puxões de orelha no qual foi de grande importância para nós.

“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.”

Paulo Freire

## RESUMO

O presente trabalho mostra sobre a importância do atletismo nas aulas de Educação Física, destacando os obstáculos que há para aplicar o atletismo nas escolas, devido muitas vezes pelo alto preço dos materiais oficiais do atletismo. Será que é possível se trabalhar o atletismo utilizando materiais alternativos? Sendo assim, apresentaremos alguns materiais alternativos que o professor pode elaborar junto com seus alunos para trabalhar o atletismo em suas aulas de Educação Física. O nosso trabalho se encaixa dentro da Metodologia de Pesquisa-Ação, segundo Thiollent (2011), o método pesquisa-ação consiste em um conjunto de procedimentos para conectar o conhecimento e ação, ou extrair da ação novos conhecimentos. E para saber se é possível incluir o Atletismo na aula de Educação Física utilizando e adaptando materiais alternativos realizamos um projeto de intervenção. Com o projeto conseguimos resultados positivos.

**Palavras-chave:** Atletismo, Materiais Alternativos, Educação Física.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Materiais utilizados para confecção do martelo alternativo.....	31
Figura 2 – Martelo confeccionado.....	32
Figura 3 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	33
Figura 4 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	33
Figura 5 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	34
Figura 6 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	34
Figura 7 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	35
Figura 8 – Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento de martelo alternativo.....	35
Figura 9 – Materiais usados para confecção do peso alternativo.....	37
Figura 10 – Peso alternativo pronto.....	38
Figura 11 – Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.....	39
Figura 12 – Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.....	39
Figura 13 – Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo .....	40
Figura 14 –Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.....	40
Figura 15 – Alunos do 7ºB no aquecimento.....	43
Figura 16 – Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.....	41
Figura – 17 Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.....	42
Figura –18 Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.....	42
Figura 19 – Cabos de vassouras alternativos.....	43
Figura 20 – Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.....	45
Figura 21 – Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.....	45
Figura 22 – Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.....	46
Figura 23 – Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.....	46
Figura 24 – Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.....	47

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quadro de medalhas de ouro do Brasil.....	19
Tabela 2 – Quadro de medalhas de prata do Brasil.....	19
Tabela 3 – Quadro de medalha de bronze do Brasil.....	20
Tabela 4 – Provas oficiais masculino.....	21
Tabela 5 – Provas oficiais feminino.....	22
Tabela 6 – Valor dos equipamentos Oficiais do Atletismo.....	24
Tabela 7 – Valor de equipamentos acessíveis a escola.....	25

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2 HISTÓRIA DO ATLETISMO.....</b>	<b>13</b>
2.1 CONHECENDO KALLIPATEIRA.....	13
<b>3 CONHEÇENDO AS MODALIDADES.....</b>	<b>15</b>
3.1 MARATONA.....	15
3.1.1 A HISTÓRIA DE PHEIDIPPIDES.....	15
3.2 MARCHA ATLÉTICA.....	16
3.3 CORRIDAS DE RUA.....	16
3.4 SALTO EM ALTURA.....	17
3.5 SALTO EM DISTÂNCIA.....	17
3.6 SALTO TRIPLO.....	18
3.7 SALTO COM VARA.....	18
3.8 LANÇAMENTO DE DISCO.....	18
<b>4 HISTORIA DO ATLETISMO NO BRASIL.....</b>	<b>20</b>
<b>5 QUADROS DE MEDALHAS DO BRASIL NOS JOGOS OLÍMPICOS.....</b>	<b>21</b>
<b>6 PROVAS OFICIAIS MASCULINO E FEMININA.....</b>	<b>23</b>
<b>7 EQUIPAMENTOS OFICIAIS DO ATLETISMO.....</b>	<b>26</b>
7.1 EQUIPAMENTOS ACESSÍVEIS A ESCOLA.....	27
<b>8 ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BARREIRAS.....</b>	<b>29</b>

<b>9 O LÚDICO DO ATLETISMO ESCOLAR.....</b>	<b>31</b>
<b>10 METODOLOGIA.....</b>	<b>32</b>
10.1 PROJETO DE INTERVENÇÃO ATLETISMO NA ESCOLA.....	32
<b>11 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>52</b>
<b>12 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>55</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>58</b>







## 1 INTRODUÇÃO

A escola sempre deve oferecer a seus alunos, conteúdos que sejam significativos aos seus cotidianos, ajudando-os em sua formação social e cultural, sempre respeitando a realidade de cada região, pois estes aspectos podem variar de lugar para lugar.

Dentro da escola o professor não pode deixar que a Educação Física seja vista somente como um momento de lazer ou recreação dos alunos. Isso é pouco para essa preciosa profissão. A Educação Física deve ser respeitada como as outras matérias curriculares que fazem parte da escola e ter o mesmo nível de importância, já que faz parte do processo de formação.

O objetivo geral desse trabalho é de apresentar materiais alternativos para a prática do Atletismo nas aulas de Educação Física, com objetivos específicos de explorar os obstáculos que dificultam a utilização do Atletismo na Educação Física Escolar e refletir sobre o Atletismo na disciplina de Educação Física.

A Educação Física possui uma grande quantidade de conteúdo, dentre esses conteúdos temos o Atletismo e seu conjunto de modalidades que são: corridas, lançamentos, arremessos e saltos. Estas modalidades geralmente são trabalhadas em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância que são praticadas em ruas das cidades.

O atletismo é uma modalidade fundamental no aprendizado das diferentes habilidades motoras básicas, é uma modalidade de grande importância para os alunos, por se tratar de uma prática que serve de base para outros esportes, sendo muito importante para estimular alunos à descoberta e ao aprendizado escolar.

Entretanto, essa modalidade é pouco explorada nas aulas de Educação Física. Diante disso, faz-se necessário um estudo para ampliar o conhecimento de profissionais, sobre a importância, obstáculos e materiais alternativos para a inclusão desta modalidade nas aulas de Educação Física. O atletismo dependendo como for trabalhado pode ajudar em alguns esportes. Será que pode estar ligado ao voleibol, ao basquetebol, ao handebol e ao futsal?

Um exemplo é que no handebol o arremesso e os lançamentos do Atletismo podem ser utilizados como um passe ou um arremesso a gol cabe ao professor saber como propor isso.

Outros exemplos são os saltos em distância, que podem ajudar os alunos a praticarem o voleibol no momento de se impulsionarem para arrematar a jogada, ou ajudar os jogadores de basquetebol a realizarem saltos maiores, e também as corridas, que são indispensáveis no futsal e na maioria dos esportes.

O atletismo sendo trabalhado corretamente na escola, pode trazer facilidades para os alunos em outras atividades ligadas ao seu cotidiano e atividades ligadas ao esporte, mas o professor não pode esquecer que o atletismo possui características e conhecimentos específicos.

Apesar de o Atletismo ser considerado como uma das modalidades da Educação Física, o mesmo é esquecido nas escolas. Os motivos são diversos, como: a falta de materiais, a falta de espaço físico na escola, falta de interesse dos alunos. Esse último, no entanto pode ser culpa do próprio professor, pois não buscam conhecimentos para transmitir aos seus alunos.

Tendo em vista as dificuldades de trabalhar o Atletismo nas escolas muitas vezes por falta de materiais do Atletismo. É possível trabalhar o Atletismo utilizando materiais alternativos?

É essencial que os professores de Educação Física tenham disposição de querer desenvolver o conteúdo do Atletismo na escola quando não houverem materiais ou espaços adequados nas escolas em que trabalham. Para isso, é importante que ele também pense na possibilidade de criar materiais alternativos para trabalhar o Atletismo mesmo diante da falta de materiais, pois a maioria das escolas de nossa Cidade, Estado e até do País não tenham materiais adequados à prática do Atletismo na Educação Física.

Sendo assim, desenvolvemos um projeto de intervenção chamado Atletismo na Escola, com objetivo de criar materiais alternativos para a iniciação do “Atletismo na escola”.

## 2 HISTÓRIA DO ATLETISMO

Segundo Gomes o ser humano já praticava algumas das modalidades do atletismo como forma de sobrevivência na Pré-história:

A caminhada, por exemplo, era utilizada para se locomover de um lugar para o outro; a corrida e os saltos, para escapar das presas dos animais carnívoros. O arremesso era usado para se defender e matar animais, que serviam de alimento. Dessa forma, os homens e as mulheres foram adquirindo habilidades que, mais tarde, foram aprimoradas e adaptadas para as competições de atletismo (GOMES, 2010.p 26)

A história relata que os primeiros eventos esportivos organizados foram realizadas por volta de 1200 a.c., no Monte Olimpo, na Grécia. Próximo a esse local foi construído um palco esportivo para sediar os Jogos Olímpicos (DARIDO 2013).

De acordo com Darido (2013) as mulheres, não tinham permissão para participar dos jogos e nem para assistir as competições masculinas, mas em compensação, era realizada a cada 4 anos um evento esportivo dó para elas, em homenagem a Hera a esposa de Zeus.

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), foram realizadas primeiras às provas atléticas, na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, a qual os gregos chamavam de "stadium". Aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 A.C, e o vencedor foi Coroebus, da cidade de Élis.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século 19, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas (CBAT).

### 2.1 CONHECENDO KALLIPATEIRA

Nos antigos Jogos Olímpicos, as mulheres não podiam entrar no estádio para assistirem aos jogos. Essa regra era aplicada às mães e às esposas dos concorrentes, mas às meninas novas não eram proibidas. Era permitido só às virgens assistirem aos

jogos. E se alguma mulher quebrasse essa regra recebia uma punição, que era de ser jogada dos penhascos de Tropaion (DARIDO, 2013).

Mas, uma mulher chamada Kallipateira, quebrou essa regra e não foi punida, pois seu pai, seus três irmãos, o primo e o filho eram vencedores olímpicos. Quando o marido de Kallipateira morreu, ela treinou o seu filho, chamado Peisirodos (DARIDO, 2013).

De acordo com Darido (2013), quando Kallipateira levou seu filho para competir em Olímpia, ela se disfarçou-se de instrutor masculino e entrou no estádio com ele. Quando seu filho entrou na área reservada aos instrutores, ela acabou se excitando demais, revelando a todos que ela era uma mulher.

Mas foi decidido que ela não seria punida, pois sua família eram todos vencedores olímpicos. Ela não foi punida, teve um reconhecimento às glórias da família. Depois disso foi decidido que os instrutores deveriam participar desnudo dos jogos olímpicos, tornando impossível ser repetido o ocorrido (DARIDO, 2013).

## 3 CONHEÇENDO AS MODALIDADES

### 3.1 Maratona

No ano de 490 a.C, os gregos tinham acabado de vencer os persas na batalha de Maratona, e coube a Pheidippides tarefa de levar a notícia até a cidade de Atenas, correu aproximadamente 35km da planície da Maratona até Atenas, quando chegou só conseguiu dizer “vencemos” e caiu morto. (DARIDO, 2013).

#### 3.1.1. A história de Pheidippides

Pheidippides foi encarregado de uma tarefa muito difícil e importante, os persas estavam chegando a Grécia para acabar com Atenas, então coube a Pheidippides ir até Esparta correndo 240 km de distância pedir reforços, como o caminho era ruim para ir de cavalo, somente com um mensageiro corredor poderia correr essa distância a tempo (DARIDO, 2013).

Pheidippides correu 240 km em dois dias por terreno muito ruim, quando chegou a Esparta recebeu um não, pois os espartanos estavam comemorando o festival de Artemis e se recusaram a ajudar. Então Pheidippides voltou correndo de volta até Atenas (DARIDO, 2013).

O plano dos persas era simples, chegar na planície de Maratona, vencer o Exército ateniense e dar a volta para invadir Atenas pelo sul desprotegido. Eram menos de 10 mil atenienses que ao sabendo da notícia trazida por Pheidippides fizeram um ataque rápido ao Exército de mais de 25 mil persas que havia desembarcado na planície e Maratona (DARIDO, 2013).

O ataque foi bem sucedido e os persas foram expulsos de volta aos seus barcos, ai começou o segundo plano persa que era navegar por 8 a 10 horas até a praia de Phaleron que acreditavam estaria desprotegido. Nesse momento os atenienses precisaram usar todo o seu preparo físico, depois da batalha que durou o dia todo, eles tinham que correr aproximadamente 40km até Phaleron para impedir o desembarque dos persas (DARIDO, 2013).

Nessa maratona, os primeiros atenienses conseguiram alcançar Phaleron entre 5 -6 hora e, uma hora antes de os barcos persas chegarem, os gregos já estavam na

praia prontos para a batalha. Essa corrida foi decisiva para a vitória (DARIDO,2013, pág. 117).

Os persas não acreditaram quando chegaram a Phaleron e viram o Exército ateniense. Apesar de serem mais gente no seu Exército, ficaram atemorizados com os atenienses, que pareciam super-homens, o Exército persa navegou mais alguns dias procurando em vão um porto seguro para desembarque e então se retirou. (DARIDO, 2013).

### 3.2 MARCHA ATLÉTICA

Surgiu inspirado nos desafios de caminhadas que duravam de 24 horas a 6 dias, realizados na Inglaterra entre 1775 e 1800, entrou para os jogos Olímpicos em 1908 nas distancias de 3.500 metros e 10 milhas. A partir de 1956, nas Olimpíadas, passaram a inserir a marcha atlética nas distancias de 20km e 50 km e essas distancias perduram até hoje (DARIDO, 2013).

Velha esquecida dos profissionais da Educação Física, a marcha atlética corresponde a uma das provas do atletismo que provoca grande entusiasmo nas crianças em todas as idades. Ainda que oficialmente seja uma prova de fundo, com distâncias - para efeito de recorde mundial - de 5, 10 e 20 km (feminino) e 20, 30 e 50 km e 2 horas (masculino) disputadas algumas vezes em pista outras em rua, sugere-se que, na aprendizagem, se inicie com atividades curtas e que explorem o andar rápido até que se atinja os movimentos específicos da marcha atlética. Ou seja, cabe lembrar que a marcha atlética nada mais é do que uma progressão de passos, executados de forma que o marchador deverá manter um contato contínuo com o solo, não havendo, portanto, "fase aérea". Além disso, a perna que avança deve estar estendida desde o primeiro contato com o solo até a posição ereta vertical, caso contrário o atleta será submetido à advertências dos árbitros, sujeito, portanto, à desclassificação (MATTHIESEN,2003, p 591).

### 3.3 CORRIDAS DE RUA

Segundo Dallari (2009) o surgimento da corrida de rua foi no século XVII, sendo que nesse período os atletas eram oriundos das classes trabalhadoras.

Dallari ainda afirma que a primeira competição com classificação e medida de tempo aconteceu em 1837, e o seu percurso tinha uma distância de 84 km.

São vários os tipos de corridas dentro do atletismo. Ainda que numa fase inicial de conhecimento desta modalidade esportiva não se deva introduzir as provas propriamente ditas em sua forma final, isto é, fazer com que a criança

corra, por exemplo, uma prova inteira de 400 metros sob barreiras, é interessante que elas conheçam as diferentes possibilidades de realização da corrida, as quais, na maior parte das vezes e de acordo com a distância a ser percorrida, são realizadas numa pista cuja volta mede (na parte interna) 400 metros e, normalmente, tem 8 raias com 1m22 de largura cada uma, numeradas de 1 a 8 a partir da borda interna. Logo, não é demais ressaltar que até e inclusive os 400 metros é obrigatório que o atleta corra a prova toda dentro da sua raia e que a chegada será sempre a mesma para todas as provas independentemente da distância (por ex: 100 metros rasos, 5000 metros rasos, 400 metros com barreiras etc). Portanto, o que muda é a saída de cada uma das provas, pois, a chegada é geral (MATTHIESEN,2003, p 592).

### 3.4 SALTO EM ALTURA

No início, o estilo usado para saltar era apenas a tesoura simples, em que o atleta passava sentado sobre a barra, até que, no final do século XIX, em 1893, o irlandês Michael Sweeney criou uma ligeira variante (DARIDO 2013).

De acordo com Darido (2013) em 1912 o norte-americano George Horine surpreendeu com o seu rolo lateral, conseguindo saltar 2,00m, mas só em 1936 o norte –americano David Albritton passou a barra a 2,07m com o seu rolo ventral. No anos 60, surge a última inovação que é praticado até hoje, o flop assim chamado por Richard Fosbury, que consiste em passar de costas na barra, ele ganhou o título de 1968 com a marca de 2,24 (DARIDO, 2013).

### 3.5 SALTO EM DISTÂNCIA

Esta prova já era disputada nos Jogos da Antiguidade, tanto que existia um registro de certo Chionis de Esparta, que em 656 a.C. teria saltado 7,05 m. (DARIDO 2013).

De acordo com Darido (2013), o atleta americano Jessé Owens, que em 1935 registrou 8,13m, marca que permaneceu como recorde no mundo por cerca de 25 anos, até que nos Jogos do México Robert Beamon saltou 8,90m.

Deverá ser realizada uma corrida de aproximação em um corredor com 45m de comprimento e 1m22 de largura. Todos os competidores terão direito a três saltos e após o terceiro, os 8 melhores terão direito a mais três (MATTHIESEN,2003, p 597).

### 3.6 SALTO TRIPLO

A história desta disciplina é um pouco obscura, mas se sabe que os celtas, nos seus Jogos Taitianos, já a praticavam no século II da nossa Era. (DARIDO 2013).

De qualquer forma, o salto triplo era firmemente disputado na Irlanda e na Escócia, no final do século XIX (DARIDO, 2013).

Negligenciado, muitas vezes, no âmbito da aprendizagem do atletismo, o salto triplo corresponde a uma atividade ímpar para o desenvolvimento da coordenação. Além disso, fica mais fácil ensiná-lo quando as crianças já detêm um conhecimento das regras e dos movimentos básicos utilizados no salto em distância. Contudo, deve-se observar que, nas provas adulta oficiais, a tábua de impulsão deve estar a pelo menos 13 metros da caixa de areia nas provas masculinas e a 11 metros nas provas femininas e que, no momento do salto, o aluno deve realizar os dois primeiros saltos com o mesmo pé e o terceiro com o pé contrário para depois cair na caixa de areia. Ou seja, a sequência deverá ser com a perna: direita, direita, esquerda e queda ou esquerda, esquerda, direita e queda. Cabe ressaltar que mesmo que não seja efetuado em sua forma final, o que demandaria por parte do praticante uma determinada estrutura corporal inexistente em crianças menores, o salto triplo deve ser uma atividade, mesmo que adaptada, presente em um programa de ensino do atletismo. Basta observarmos algumas brincadeiras infantis para verificarmos as facilidades de se ensinar o salto triplo para as crianças, a partir das quais faremos algumas sugestões (MATTHIESEN,2003, p 599).

### 3.7 SALTO COM VARA

O salto com vara é outra contribuição britânica para os Jogos Atléticos, pois existem registros históricos que provam que a prova era bastante popular entre a nobreza inglesa a ponto de ser praticada pelo rei Henrique VIII. (DARIDO 2013.p 124).

### 3.8 LANÇAMENTO DO DISCO

Ao que parece, o lançamento do disco foi descoberto pelos pescadores que atiravam placas chatas de pedra sobre a superfície da água, para que estas deslizassem.

De acordo com a CBAat o Lançamento do disco na Antiguidade fazia parte do Pentatlo Pesado, que incluía o salto em distância, o “stadion”, o lançamento do dardo e um determinado tipo de luta, além de, naturalmente, o lançamento do disco.

Acredita-se que teria sido incluído no programa olímpico da Antiguidade na 18ª Olimpíada, em 708 a.c (CBAT).

O lançamento do disco hoje é disputado por homens e mulheres, a partir de um círculo de concreto, com 2m50 de diâmetro, envolto por uma gaiola de proteção (MATTHIESEN,2003, p 605).

O disco, que pode ser de madeira ou metal, pesará 2,0kg para os homens e 1,0kg para as mulheres (MATTHIESEN,2003, p 605).

## 4 HISTÓRIA DO ATLETISMO NO BRASIL

O Atletismo no Brasil teve início por volta das últimas décadas do século 19, nos anos 1880, o Jornal do Commercio, do Rio de Janeiro, anunciava resultados de competições na cidade. Em 1914, a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) filiou-se à Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF), e em 1924, o Brasil teve participação pela primeira vez no torneio olímpico realizado em Paris, na França, e depois em 1925, foi criado o Campeonato Brasileiro (CBAT, 2003).

Em 1931, a Seleção Brasileira começou a participar dos Campeonatos Sul-americanos, em 1932, Clovis Rapozo foi oitavo no salto em distância e Lúcio de Castro foi sexto no salto com vara chegaram às finais nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos Estados Unidos (CBAT, 2003).

De acordo com a CBAT (2003), em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo em 23 de julho, três dias, depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura.

## 5 QUADRO DE MEDALHAS DO BRASIL NOS JOGOS OLÍMPICOS

De acordo com a CBAAt (2015) os quadros a seguir mostram todas as medalhas conquistadas pelo Brasil no atletismo nas Olimpíadas desde 1952 à 2008.

Tabela 1:Quadro de medalhas de ouro do Brasil.

Adhemar Ferreira da Silva	Salto Triplo	16.22	XV Olimpíada	Helsinque, FIN	23.07.1952
Adhemar Ferreira da Silva	Salto Triplo	16.35	XVI Olimpíada	Los Angeles, USA	27.11.1956
Joaquim Carvalho Cruz	800 metros	1.43.00	XVIII Olimpíada	Los Angeles, USA	06.08.1984
Maurren Higa Maggi	Salto em Distância	7.04	XXIX Olimpíada	Beijing, CHN	22.08.2008

Fonte: [http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas\\_Mundiais.pdf](http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas_Mundiais.pdf)

Tabela 2: Quadro de medalhas de prata do Brasil

Nelson Prudêncio	Salto Triplo	17.27	XIX Olimpíada	Cidade do México, MEX	17.10.19 68
Joaquim C.Cruz	800 Metros	1.4 3.9 0	XXIV Olimpíada	Seul , CO R	26.09.19 88
Vicente L. de Lima, Edson L.Ribeiro, André D. da Silva	4x100m	37. 90	XXVII Olimpíada	Syd ney, AU S	30.09.20 00

Claudinei Q. da  
Silva

---

Fonte: [http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas\\_Mundiais.pdf](http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas_Mundiais.pdf)

Tabela 3: Quadro de medalhas de bronze do Brasil

José T. da Conceição	Salto em altura	1.98	XV Olimpíada	Helsinqu e, FIN	20.07.1952
Nelson Prudêncio	Salto triplo	17.05	XX Olimpíada	Munique, GER	17.10.1972
João C. de Oliveira	Salto triplo	16.90	XXI Olimpíada	Montreal, CAN	30.07.1976
João C. de Oliveira	Salto triplo	17.22	XXII Olimpíada	Moscou, RUS	24.07.1980
Robson C. da Silva	200 metros	20.04+(1. 7)	XXIV Olimpíada	Seul, COR	28.09.1988
Arnaldo de Oliveira Silva, Robson C. da Silva, Edson L. Ribeiro, André D. da Silva	Revezamen to	4x100m 38.41	XXVI Olimpíada	Atlanta, USA	03.08.1996

---

Fonte: [http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas\\_Mundiais.pdf](http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas/Medalhas_Mundiais.pdf)

As tabelas 1,2 e 3 veem mostrando o franco desempenho do Brasil no Atletismo em Jogos Olímpicos, será que se for trabalhado na escola com Atletismo o Brasil pode melhorar esse quadro de medalhas?

## 6 PROVAS OFICIAIS MASCULINO E FEMININA

Segundo a CBAT as provas oficiais nas categorias masculino e feminino são:

Tabela 4- Provas oficiais masculino

Provas	Adulto	Sub-23	Juvenil	Menores	Mirins	Pré-Mirim
Corridas rasas	100m	100m	100m	100m	75m	60m
	200m	200m	200m	200m	250m	150m
	400m	400m	400m	400m	1.000m	800m
	800m	800m	800m	800m		
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m		
	5.000m	5.000m	5.000m	3.000m		
	10.000m	10.000m	10.000m			
Corridas com Barreiras	110m	110m	110m	110m	100m	60m
	400m	400m	400m	400m	300m	
Corrida com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m	1.000m	Não Há
Marcha Atlética	20.000m	20.000m	10.000m	10.000m	5.000m	2.000m
	50.000m					
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley	4x75m	4x60m
	4x400m	4x400m	4x400m	(100-200-300-400)		
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Vara *
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	

Arremesso e Lançamentos	Peso (7,26kg)	Peso (7,26kg)	Peso (6kg)	Peso (5kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)
	Disco (2,0kg)	Disco (2.0kg)	Disco (1,75kg)	Disco (1,5kg)	Disco (1kg)	Disco (750g)
	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (700g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)
	Martelo (7,26kg)	Martelo (7,26kg)	Martelo (6kg)	Martelo (5kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)**
Combinada	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Octatlo	Pentatlo	Tetratlo

Fonte: [http://www.cbat.org.br/provas/provas\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp)

Tabela 5- Provas oficiais feminino

Provas	Adulto	Juvenil	Menores	Mirins	Pré-Mirim	
Corridas	100m	100m	100m	100m	75m	60m
	200m	200m	200m	200m	250m	150m
	400m	400m	400m	400m	1.000m	800m
	800m	800m	800m	800m		
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m		
	5.000m	5.000m	3.000m	3.000m		
	10.000m	10.000m	5.000m			
	100m	100m	100m	100m	80m	60m

Corridas com Barreiras	400m	400m	400m	400m	300m	
Corrida com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m	1.000m	Não Há
Marcha Atlética	20.000m	20.000m	10.000m	5.000m	3.000m	2.000m
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley	4x75	4x60m
	4x400m	4x400m	4x400m	(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 (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)
	Disco (1,0kg)	Disco (1.0kg)	Disco (1,0kg)	Disco (1,0kg)	Disco (750g)	Disco (750g)
	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)	Dardo (500g)	Dardo (400g)
	Martelo (4kg)	Martelo (4.0kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)	Martelo (3kg)	Martelo (2kg) **
Combinada	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo	Tetratlo

Fonte: [http://www.cbat.org.br/provas/provas\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp)

## 7 EQUIPAMENTOS OFICIAIS DO ATLETISMO

Para se trabalhar o atletismo na escola com os equipamentos oficiais, cabe ao professor solicitar junto da direção da escola a compra desses equipamentos que são de alto custo financeiro, observe a tabela abaixo:

Tabela 6. Valor dos equipamentos Oficiais do Atletismo.

<b>Equipamento</b>	<b>Composição</b>	<b>Valor Unitário</b>
Dardo	Estrutura de alumínio de alta resistência e cabeça de aço galvanizado	R\$ 1990,00
Disco	Aço/ABS 1,00 kg	R\$ 159,90
Martelo	Cabeça de aço inoxidável (resistente à ferrugem) e núcleo de chumbo, com conexão também de aço. Empunhadura com suporte e anel de aço, pegada de alumínio. Cabo de aço galvanizado.	R\$ 599,90
Peso	Aço galvanizado	R\$ 124,90
Sarrafo para salto em altura	Fibra de vidro: 4m	R\$ 399,90
Postes de atletismo para salto com vara	Aço	R\$ 2990,00
Vara para salto com vara	Fibra de vidro de 9 pés	R\$ 1890,00
Barreira	Alumínio	R\$ 299,90
Bastão de revezamento	Alumínio	R\$ 21,90
Bloco de partida	Alumínio	R\$ 1299,90
Colchão	Revestimento de lona resistente e impermeável	R\$ 2190,00

**TOTAL =11.965,40**

## 7.1 VALOR DE EQUIPAMENTOS ACESSÍVEIS A ESCOLA

Tabela 7: Valor de equipamentos do Atletismo acessíveis a escola.

<b>Equipamento</b>	<b>Composição</b>	<b>Valor Unitário</b>
Dardo	Estrutura de bambu, cabeça de ferro	R\$ 87,90
Disco	Pvc super macio	R\$ 69,90
Martelo	Implemento e empunhadura de PVC Macio, cabo de nylon 1 Kg	R\$ 99,90
Peso	Revestimento de PVC macio 1 Kg	R\$ 79,90
Sarrafo para salto em altura	Alumínio, desmontável	R\$ 219,90
Postes de atletismo para salto com vara	Alumínio	R\$ 599,90
Vara para salto com vara	Fibra de vidro	R\$ 399,00
Barreiras	Pvc	R\$ 79,90
Bastão de revezamento	Plástico	R\$ 10,90
Bloco de partida	Borracha indoor	R\$ 79 ,90
Colchão	EspumaD20.Revestimento de lona KP1000.	R\$ 392, 00
		<b>TOTAL=2.119,10</b>

Fonte: <http://www.pistaecampo.com.br/atletismo-equipamentos.html>, 2016

A tabela 6 mostra o alto preço dos materiais oficiais do Atletismo, e a tabela 7 já mostra equipamentos com preço menor. A escola pode adquirir os materiais da tabela 6 visando uma durabilidade maior, e com certeza vai ter, mas o problema de adquirir esses equipamentos é que não vai ter muito recurso depois para comprar materiais para outros esporte.

Para Oliveira (2006), o professor pode utilizar produtos recicláveis e da natureza como matéria prima, contando com a participação dos alunos, pais e comunidade neste processo. Como exemplos de materiais alternativos podem ser citados, os bastões de cabo de vassoura; os blocos de partida feitos de tocos de

madeira; os obstáculos confeccionados de tocos de madeira, pneus, bancos, cadeiras, o dardo feito de cabo de vassoura e varas de bambu, o peso de meias com areia, os discos feitos com tampa de panela, pratos de plástico, os alvos de madeiras, garrafas e latas, o martelo confeccionado com garrafas descartáveis com areia, os saltos com vara utilizando de bambu, colchões ou areia para a queda, os saltos em altura realizados com elástico e suporte de madeira, cordas e bancos e para a queda caixas de areia ou colchões, e os saltos em distância utilizando areia, grama, quadra e fita adesiva.

## **8 ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: IMPORTANCIA E BARREIRAS.**

O atletismo é uma modalidade desportiva de grande importância na história, pois contribuiu para o ressurgimento dos modernos Jogos Olímpicos, no ano de 1896. A partir daí, o atletismo ganhou então “status” de modalidade de maior preferência do público, congregando milhares de atletas de países dos cinco continentes, sem distinção de ideologia, raça ou religião (TEXEIRA, 1999).

O conhecimento que se tem sobre o atletismo em nosso país pode ser retratado como sendo pouco, passando pelo que se sabe em época de Jogos Olímpicos, quando ocorre uma maior difusão pela mídia. (NETTO; PIMENTEL, 2008):

Ainda que seja o retrato mais comum do atletismo em nosso país, em época de Jogos Olímpicos ele sofre modificações. De mero desconhecido da população em geral, o atletismo passa a divulgar nomes, provas, esforços físicos, conquistas e recordes, no que conta com o apoio dos meios de comunicação de massa, sobretudo da televisão, até mesmo em horários de grande audiência. É neste curto espaço de tempo Olímpico que grande parte da população brasileira entra em contato com as provas, os movimentos e as glórias do atletismo, capazes de comover todo aquele que acompanha o desempenho dos atletas, transformados pela mídia em verdadeiros heróis (MATTHIESEN,2012, p.17).

Ainda que esse seja o mais comum, existem outras possibilidades de conhecimento dessa modalidade que merecem ser revistas. Ou seja, para além dessa perspectiva competitiva e restrita a grandes eventos mundiais, é preciso que se explore o lado educacional do atletismo (MATTHIESEN, 2005).

Portanto, é extremamente importante que, ao se elencar os conteúdos para o currículo da escola cuja função e responsabilidade são transmitir conhecimentos sem deixar de lado toda a complexidade social, histórica e política, deve-se incluir o atletismo, pelas particularidades e na atividade/ação que este esporte possui (NETTO; PIMENTEL, 2008).

Para Bragada (2000) atletismo escolar deve proporcionar vivências e experiências iniciais que sejam fundamentais para o desenvolvimento de habilidades motoras em crianças e jovens. Além disso, o autor afirma que a disciplina Atletismo, dentro do contexto escolar, pode ser fundamental devido a suas capacidades e habilidades servirem de base para outras modalidades desportivas.

Ainda que triste, a realidade escolar, que denuncia uma total negligência no que diz respeito ao ensino do atletismo, fazendo com que as crianças praticamente o desconheçam (MATTHIESEN, 2012, p.18).

Na escola, o professor quando ensinar o atletismo deve proporcionar aos alunos o conhecimento dos movimentos próprios das diferentes provas do atletismo, como também a capacidade de entender e analisar de forma crítica as diferentes reproduções desse esporte. O ensino do atletismo escolar deve através de brincadeiras, possibilitando a participação de todos independente de seu atual estágio de desenvolvimento motor (FURBINO, 2010).

Para Matthiesen (2012) a mídia na maioria das vezes, faz do atletismo um esporte para poucos e bem-dotados campeões.

Nascimento (2010), diz que o ensino do atletismo pode ser também, na forma de propor o jogo como meio de promover a aprendizagem, tornando-se, assim, um instrumento pedagógico que pode contribuir para o desenvolvimento do aluno, pois é estimulador, uma fonte de descoberta.

O jogo deve possibilitar aquisição de conhecimentos, sem excluir os menos habilidosos, sem buscar talentos e, que possa trazer benefícios em suas vidas (NASCIMENTO, 2010).

Grande parte das escolas, em especial de rede pública, não possui sequer espaço para a prática de esportes como o atletismo (BRAGADA, 2000).

Segundo Souza (2006), é inexplicável um professor deixe de aplicar o atletismo para os alunos, devido à falta de espaço físico e materiais apropriados à prática. O professor pode estar construindo os materiais para as aulas usando a criatividade e um maior envolvimento com o desporto. Desde duas garrafas de água com areia com dois cabos de vassouras segurando em suas extremidades, elásticos ou cordas.

O atletismo pode ser desenvolvido através da criatividade e improvisação, cabe ao professor de Educação Física adaptar suas aulas, com materiais básicos que a maioria das escolas possui, como por exemplo: cone, corda, tacos de vassouras cortadas para fazer os revezamentos e colchonetes (PEDROSA, 2006).

De acordo com Pinto (1992), a escola deve escolher por um "pré-atletismo", em que, numa primeira fase, faz-se através dos gestos motores básicos; e numa segunda fase, mantêm-se os gestos motores básicos, mas avança as tarefas de pouco a pouco, com isso aproximará a criança do atletismo.

## 9 O LÚDICO DO ATLETISMO ESCOLAR

A importância de utilizar o lúdico nas aulas de atletismo é que nos permite observar as atitudes mais espontâneas dos alunos, sem que os mesmos tenham que se preocupar unicamente pela superação dos colegas (DOMINGUES, OLIVEIRA 2011).

De acordo com Ferreira (2001) as crianças aprendem melhor com práticas concretas, as atividades desenvolvidas para a vivência de habilidades, devem ser de forma lúdica com ou sem bola, tais como piques com mudanças de direção, com formação de grupos, brincadeiras de correr, saltar, lançar e brincadeiras que combinem esses fundamentos.

Utilizando o lúdico, pode-se criar alternativas em que os alunos possam experimentar diversas situações de desafios que demandam criatividade. Segundo Marcellino:

Reencontrar o lúdico, entender o seu valor revolucionário, torna-se imperativo se se deseja preservar os valores humanos no homem. Da mesma forma, através dele podemos resgatar a criatividade, ousando experienciar o novo, acordar do estado vegetativo, improdutivo, disfuncional do corpo ou da mente e escolher tornar-se homem, resistindo às experiências de vida desumanizantes, acreditando em si, em suas ideias, sonhos e visões, elementos, entre outros, percebidos como intrínsecos dos homens e da humanidade (2003, p.31).

Para que o aluno tenha uma visão crítica do esporte em questão, os conteúdos devem ser trabalhados também de forma teórica em alguns momentos, afim de que o atletismo possa ser adaptado à realidade da escola e assim permita a sua recriação (DOMINGUES, OLIVEIRA 2011).

## 10 METODOLOGIA

O nosso trabalho se encaixa dentro da Metodologia de Pesquisa-Ação, segundo Thiollent (2011), o método pesquisa-ação consiste em um conjunto de procedimentos para conectar o conhecimento e ação, ou extrair da ação novos conhecimentos.

"Pesquisa-ação é uma forma de investigação baseada em uma autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas práticas acontecem. A abordagem é de uma pesquisa-ação apenas quando ela é colaborativa..." (KEMMIS e MC TAGGART, 1990, apud Elia e Sampaio, 2001, p.248).

Desenvolvemos um projeto de intervenção com objetivo de vivenciar o atletismo utilizando materiais alternativos.

O projeto foi desenvolvido com alunos do 6º ao 8º ano do turno matutino, da escola pública EMEF Prof.<sup>a</sup> Marizete Venâncio do Nascimento, localizada na Rua Santa Rita, bairro São Miguel, São Mateus, ES. A escolha dessa escola foi feita pois ao fazer substituição do professor na escola, foi possível notar que os alunos só queriam jogar futebol. A escola foi fundada em 1975, com o nome de Escola Singular Arueira, em 21 de julho de 2005 foi municipalizada e no ano de 2010 mudou o nome em homenagem a uma eficiente professora e administradora Marizete Venâncio Nascimento, que veio a falecer no percurso da Escola para a sua residência. A escola possui quadra poliesportiva, campinhos de areia.

Foram vivenciados em 4 aulas os lançamentos de martelo e dardo, arremesso de peso e corrida com barreiras com turmas do ensino fundamental 2. Todos os materiais utilizados para ser desenvolvido o projeto foi confeccionado por nós mesmos.

### 10.1 PROJETO DE INTERVENÇÃO ATLETISMO NA ESCOLA

No 6º ano B, desenvolvemos o lançamento do martelo, que segundo a CBAT, o lançamento do martelo foi criado a mais ou menos 2.000 anos a.c, um tal Cuchulain

(que significava herói em gaélico) que nos Jogos Atléticos daquele povo realizava prodígios de força e destreza, assim, em determinada celebração, lembram-se de fixar ao eixo de união das rodas de uma carruagem uma grossa pedra, e rodopiou sobre seu próprio corpo e lançou –o a uma distância que nenhum homem podia lançar. Tinha nascido o “roth-cl heas”, que hoje conhecemos como lançamento do martelo.

Assim o primeiro registro conhecido pertence ao irlandês Michael Kennedy, que em 1839 lançou 33,52m. A Associação Internacional de Federações do atletismo (IAAF) reconhece como o primeiro recorde a marca de 57,77m, conseguida em 1913 em Nova York pelo norte-americano Patrick Ryan (nascido na Irlanda). No Brasil o primeiro recorde reconhecido foi de ASSIS NABAN, no VII Campeonato Brasileiro em 1933, com a marca de 46,13m. (CBAT).

Para a aplicação da aula, desenvolvemos um martelo adaptado para substituir o martelo oficial. Para sua confecção é preciso utilizar uma bola, uma argola de ferro, areia e uma corda que foi amarrada junto a bola funcionando como o cabo do martelo, observe a figura abaixo:



Figura 1: Materiais para confecção do martelo alternativo.

Para fazer, é só perfurar a bola, colocar areia dentro da bola, depois costurar o buraco já com a argola com linha de anzol fina para o buraco não reabrir, depois é só amarrar a corda na argola e estará pronto, veja abaixo o martelo adaptado pronto.



Figura 2: Martelo confeccionado.

As imagens abaixo mostram alunos do 6º ano B vivenciando o lançamento de martelo alternativo.

Figura 3: Alunos do 6º B, vivenciando o lançamento do martelo alternativo.





Figura 4: Alunos do 6ºB vivenciando o lançamento do martelo alternativo.



Figura 5: alunos do 6ºB no lançamento do martelo alternativo.

Figura 6: alunos do 6º B no lançamento do martelo alternativo.





Figura 7: alunos do 6º B no lançamento do martelo alternativo.



Figura 8: alunos do 6ºB no lançamento do martelo alternativo.

Para realizarmos essas atividades acima primeiro realizamos com a turma uma roda de conversa e foi perguntado o que eles sabiam sobre atletismo, se eles já haviam visto ou feito o lançamento do martelo.

Muitos alunos disseram que nunca tinham praticado o lançamento do martelo, outros disseram que já tinham visto na televisão. Depois desse primeiro momento, fizemos uma explicação do lançamento do martelo e como era feito o lançamento, depois disso foi feito uma brincadeira lúdica utilizando o martelo adaptado.

Depois do alongamento, a turma foi dividida em 2 grupos contendo meninas e meninos. A brincadeira funcionava da seguinte maneira: o lançamento tinha que ser feito no círculo central da quadra, era obrigatório apenas um giro de 360°, mas se poderiam fazer mais giro para terem mais impulso.

O objetivo era acertar as garrafas que estavam espalhada a uma certa distância, cada garrafa tinha um determinado valor, ao final dos lançamentos somava-se os pontos e a equipe que tivesse mais pontos era a vencedora da brincadeira.

Alguns alunos não queriam participar da aula, só queriam praticar o futsal, mas depois que os alunos começaram realizar os lançamentos, esses alunos se juntaram as filas para fazerem o lançamento, nenhum aluno ficou sem participar da brincadeira, a brincadeira teve tanto sucesso que teve que ser repetida mais 3 vezes na aula, ai mas aumentamos a distância das garrafas para aumentar o nível de dificuldade da brincadeira.

O objetivo da aula era saber se com martelo adaptado de materiais alternativos o professor de Educação Física pode introduzir em suas aulas o atletismo, o objetivo foi alcançado com sucesso.

No 6º ano A foi desenvolvido o arremesso de peso, que segundo a CBAT a origem do arremesso de peso na categoria masculino parece também ser irlandesa, pois nos Jogos Tailteanos, no início da era de Cristo, os Celtas disputavam uma prova de arremesso de pedra que pelas descrições se assemelhavam à prova atual. A codificação da prova, tal como ela é hoje, é totalmente britânica, inclusive o peso do implemento, 7,256kg, que corresponde a 16 libras inglesa, que era precisamente o que pesavam os projéteis dos famosos canhões britânicos do início do século XIX. As primeiras marcas registradas pertencem ao inglês H. Williams, que lançou em Londres no dia 28 de maio de 1860 o peso à 10,91m, e o da Era IAAF ao americano Ralph Rose, que arremessou 15,54m em 21 de agosto d 1909 em São Francisco.

Segundo a CBAT, Foi William Parry O' Brien que revolucionou esta prova, criando um estilo no qual o atleta começa de costas para o local do arremesso, ele ainda venceu os Jogos Olímpicos de Helsinque e Melbourne, ganhou a medalha de prata em Roma e ainda se classificou em 4º lugar em Tóquio 12 anos depois de iniciar a sua carreira olímpica e foi também o primeiro atleta a vencer mais de 100 competições consecutivas. No Brasil o primeiro recorde foi do atleta E.ENGELK, vencedor do I campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 11.81m.

O arremesso de peso na categoria feminino começa com o movimento da emancipação da mulher nos esportes, no início dos anos 20, foi na França, berço desse movimento, que vem o primeiro registro de 8,75m da atleta Violette Gouraud realizado em paris em 29 de Junho de 1919.e cinco anos depois a mesma atleta marcaria o primeiro recorde oficial, arremessando 10,15m, no dia 14 de Julho de 1924 em Paris. Já no Brasil o primeiro recorde conhecido foi da atleta Renate Roemmler, no I Campeonato Brasileiro em 1940 arremessando 10.36m.(CBAT)

Adaptamos um peso para substituir o peso oficial, para a confecção do peso, utilizamos materiais simples e reciclável, foi feito com jornal, uma sacola, areia e fita crepe, observe a figura abaixo:

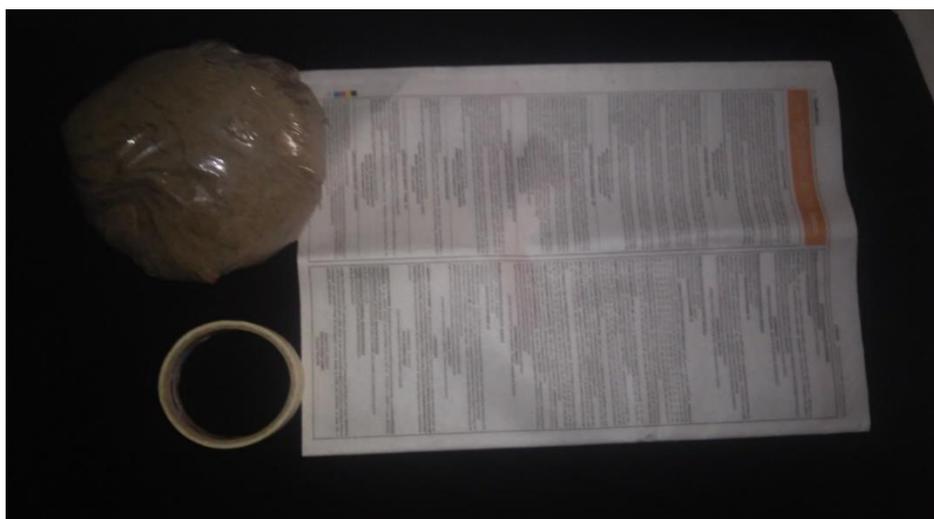


Figura 9: materiais utilizados para confecção do peso alternativo.

Para fazer é simples, coloque areia em uma sacola, pois se abrir a areia pode vazar, por isso que colocamos em uma sacola, depois no jornal, embrulhe como se fosse uma bola, depois passe a fita por todo o jornal, está pronto o peso.



Figura 10: Peso alternativo pronto.

AS imagens abaixo mostra alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.



Figura 11: Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.



Figura 12: Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo.



Figura 13: Alunos do 6ºA no arremesso de peso alternativo



Figura 14: Alunos do 6º no arremesso de peso alternativo.

Para realizar a atividade citada nas imagens acima fizemos primeiro um momento de conversa para explicar um pouco da história do arremesso de peso. A turma depois foi perguntada o que eles conheciam sobre atletismo e o arremesso de peso.

Muitos alunos responderam que nunca fizeram o atletismo na aula de Educação Física, alguns disseram que já assistiram pela televisão, outros disseram que nunca tinha visto alguns e nem sabiam o que é arremesso de peso.

Então fizemos uma brincadeira, na qual a turma foi em 2 grupos contendo meninos e meninas, cada aluno tinha que arremessar do círculo demarcado na quadra. Colocamos algumas regras como, o aluno tinha que fazer o arremesso para alto com a bola encostada na altura do pescoço, só poderia sair do círculo depois que a bola derrubasse ou passasse pelas garrafas pet. Cada garrafa continha uma numeração, a fila vencedora seria quem somasse maior número de pontos. A aula teve participação de todos os alunos, a brincadeira foi repetida mais vezes com a distância do arremesso sendo aumentada para estimular os alunos. Ao final da aula foi feito uma roda de conversa, foi perguntado o que acharam da aula, os alunos disseram que gostaram, pois a aula foi diferente, na turma todos os alunos participaram da aula.

O objetivo da aula de saber se com um peso adaptado o professor de Educação Física pode introduzir em suas aulas o arremesso de peso foi alcançado. Utilizamos uma brincadeira lúdica em forma de competição e cooperação para estimular os alunos, mas o professor pode adaptar de acordo com a idade e lugar.

No 7º B foi desenvolvido a corrida de 110 metros com barreiras, mas foi utilizado 110 metros, utilizamos apenas quadra para iniciação. Segundo a CBAt essa prova é totalmente britânica, por volta de meados do século XIX, as barreiras eram feitas de toras de madeira enterradas no solo e medindo normalmente 3 pés e 6 polegadas (1,067m) e esta altura mantém-se até hoje. Com o passar dos anos, o material foi se atualizando e hoje só tem em comum a altura.

As técnicas usadas na passagem da barreira eram as mais diversas, até que em 1886 um estudante chamado Arthur Croome, criou o estilo de atacar a barreira de perna esticada que se mantém até hoje. O primeiro recorde pertence à Arthur Daniel da Inglaterra, que 03 de abril de 1864 marcou o tempo de 17.8s, e o primeiro tempo registrado pela IAAF é 15s cravados do americano Forrest Smithson, obtido em Londres no dia 25 de julho de 1908 na final da IV Olimpíada. No Brasil, o primeiro recorde foi do atleta José A. Santos Silva vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, fazendo o tempo de 16.4s.(CBAT).

As imagens abaixo mostra os alunos vivenciando a corrida com barreiras.



Figura 15: Alunos do 7ºB no aquecimento.



Figura 16: Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.



Figura 17: Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.



Figura 18: Alunos do 7ºB vivenciando a corrida com barreiras alternativas.

Para realizar a atividade com a turma foi feito no primeiro momento uma roda de conversa e perguntado a turma o que eles sabiam sobre atletismo, se já haviam praticado alguma modalidade do atletismo.

Muitos alunos disseram que nunca haviam praticado o atletismo na escola, outros disseram que só viram pela televisão. Em seguida explicamos um pouco sobre a corrida com barreiras, mostramos que a saída é feita por baixo em blocos de partida.

Depois disso fizemos um alongamento e um aquecimento e dividimos a turma em 2 grupos para que em um pequeno circuito vivenciassem a corrida com barreiras. Pediu-se alguns alunos que levassem cadeiras de sala de aula para quadra para que montássemos as barreiras, substituindo as barreiras oficiais, com ajuda dos alunos montamos o circuito, colocamos uma cadeira de frente para outra e amarramos um barbante a uma altura baixa para segurança dos alunos, veja a figura abaixo:

.Cada grupo teria que correr saltando os obstáculos, ao chegar no final do circuito os alunos tinham que entrar no final de sua fila, daí outro aluno de sua equipe sairia correndo.

Primeiro foi realizado a partida por cima, menino correria contra menino e menina correria contra menina, ganhava a prova a fila que completasse primeiro todo

o circuito. Depois realizamos a saída por baixo, sem a utilização do bloco de partida, cada aluno só sairia correndo ao sinal dado pelo professor, observe abaixo:

No fim da aula foi feita uma roda de conversa em cada turma para saber o que acharam da aula, muitos alunos disseram que queriam até ser como Usain Bolt, o atleta jamaicano, outros disseram que gostaram da aula, todos alunos participaram da aula.

O objetivo da aula que era de introduzir a corrida com barreiras utilizando materiais alternativos foi alcançado e feito com sucesso, mas o professor pode utilizar outros materiais alternativos para montar as barreiras.

No 8º ano A foi feita uma iniciação ao lançamento de dardo, que segundo a Cbat o lançamento de dardo masculino é a prova atlética com a conotação mais direta com o dia-a-dia dos tempos antigos, pois que sem dúvida o seu uso era para caçar ou guerrear. Faz parte do Programa Olímpico Moderno desde 1908, e tem-se caracterizado pela superioridade dos atletas da Escandinávia, principalmente pelos finlandeses.

A primeira marca registrada pertence a Adolf Wigert, da Suécia, lançando a marca de 35,81m em 1886, e o primeiro recorde registrado pela IAAF ao seu compatriota Eric Lemming, que lançou 62.32m em 29 de setembro de 1912 em Estocolmo. No Brasil o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Willy Seewald, lançando 54.11m no I Campeonato Brasileiro em 1925. (CBAT).

O lançamento de dardo feminino começou na Finlândia, a primeira marca registrada foi da finlandesa Martta Votila, lançando 30,45m em 1916 utilizando o dardo masculino de 800g. Já o primeiro recorde utilizando o dardo feminino de 600g pertence a tcheca Bozena Sramková, lançando 25,235m, em 13 de agosto de 1922, em Praga. No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Lyli Richter, lançando em 1940 a marca de 28,02m no I Campeonato Brasileiro. (CBAT).

Foi utilizado cabos de vassouras para substituir os dardos oficiais, observe a figura abaixo:



Figura 19: Cabos de vassouras alternativos.



Figura 20: Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.



Figura 21: Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.



Figura 22: Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.



Figura 24: Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.



Figura 25: Alunos do 8ºA vivenciando o lançamento de dardo alternativo.

Para realizar o lançamento de dardo, desenvolvemos uma atividade, como mostra na imagens acima. No primeiro momento foi perguntado aos alunos o que

sabiam sobre atletismo e o que sabiam sobre o lançamento de dardo. Alguns alunos disseram que já tinham visto apenas na televisão, mas praticado mesmo nunca haviam. Então foi explicado sobre a história do lançamento de dardo e como funcionava o lançamento, e também a segurança que se deve ter na aula para não se machucar e também não machucar ninguém.

Em uma brincadeira com a turma, aplicamos a iniciação do lançamento de dardo utilizando apenas cabos de vassoura. A turma foi dividida em dois grupos, contendo meninos e meninas nos grupos, cada aluno fazia um lançamento, o objetivo do lançamento era de acertar um círculo demarcado com uma pontuação, em cada vez que a brincadeira era repetida a distância aumentava.

No fim da aula feita uma roda de conversa para saber dos alunos o que acharam da aula, a maior parte da turma disse que foi uma aula diferente, mas gostaram, diante disso o objetivo esperado da aula que era de introduzir o lançamento de dardo utilizando materiais alternativos teve êxito.

O resultado do projeto foi de que com uso de materiais alternativos o professor pode sim conseguir trabalhar o Atletismo na escola.

## **11 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Consideramos que mesmo com as dificuldades que o professor de Educação Física vai encontrar na escola, dificuldades essa já citadas, o professor não pode deixar de trabalhar o atletismo na escola.

Para superar a falta de materiais do Atletismo na escola cabe ao professor poder adaptar/criar materiais para a realização de sua aula. Buscando alternativas como consulta em livros, na internet, e até mesmo em clubes que trabalham com atletismo para ampliar seu conhecimento sobre o Atletismo e assim desenvolver o Atletismo na escola.

O projeto Atletismo na Escola foi de grande importância para nós acadêmicos, pois foi possível trabalhar com os alunos o Atletismo na escola usando materiais alternativos e recicláveis criados e adaptado por nós mesmo tornando possível sim se trabalhar o Atletismo escolar.

Sugerimos como tema a ser pesquisado O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO INFANTIL.

Para concluirmos, gostaríamos de citar que as dificuldades para realizar esse trabalho foram muitas, tudo parecia muito difícil, mas ao transcorrer do mesmo, buscamos e conseguimos informações importantes para a composição deste trabalho, nos proporcionando uma experiência academicamente de grande importância e que jamais esqueceremos essa meta alcançada.

## 12 REFERÊNCIAS

BRAGADA, José. **O Atletismo na Escola**: Proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”. Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto, vol.XVII, nº 99, Jun-Jul 2000.

CBAT. O Atletismo - Origens. Disponível em [http://www.cbat.org.br/provas/provas\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp) acessado em 16 jun 2016.

DARIDO, Suraya Cristina. Moreira, Osmar de Souza Júnior. **Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção**. 7<sup>o</sup> ed. Campinas, SP: Papyrus, 2013.

DALLARI, M.M. *Corrida de rua*: um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo:USP, 2009. 130p. Tese (Doutorado em educação) – Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

DOMINGUES, Roberto; OLIVEIRA, Raphael Gonçalves. **Unidade didática explorando o lúdico nas aulas de atletismo**. 2011.26 f. Monografia (Especialização em educação) - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE DO PARANÁ – UENP, Paraná.

FURBINO, Ana Paula Amaral. **Importância do atletismo como conteúdo da educação física escolar**. Disponível em file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2537-8429-1-PB.pdf acessado em 23 Jun 2016.

GOMES, Leonires Barbosa, **Atletismo como esporte base no desenvolvimento %motor**,2010. 75 f. Monografia (Educação Física Escolar) - Faculdades Integradas de Jacarepaguá, 2010.

KEMMIS, S.; MCTAGGART, R. The action researcher planner. Geelong: Deakin University Press, 1990

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lúdico, educação e educação física**. 2<sup>a</sup> ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.

MATTHIESEN, Sara Quenzer - **Atletismo se aprende na Escola** - Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2005.

MATTHIESEN, Sara Quenzer - **Atletismo se aprende na Escola 2<sup>a</sup> edição**- Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2009.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. ATLETISMO SE APRENDE NA ESCOLA: O PROJETO DO NÚCLEO DE ENSINO DA UNESP/RIOCLARO2003. disponível em file:///C:/Users/Usuario/Downloads/atletismo2003.pdf. Acessado em 24 de Jun.2016.

REVISTA DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA. Santa Catarina,2010- ISSN 2237-9010, Mafra, v. 17, n. 2.

NETTO, S. R.; PIMENTEL, A. G.G. **O ensino do atletismo nas aulas de educação Física**. Disponível em:

<<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/804-4.pdf> acessado em 23 de jun 2016.

OLIVEIRA, M C M. **Atletismo Escolar**: Uma proposta de ensino na educação infantil. Rio de Janeiro (RJ): Sprint; 2006.

PISTA E CAMPO. Equipamentos para

Atletismo <http://www.pistaecampo.com.br/atletismo-equipamentos.html> acessado em 31 de maio de 2016

TEXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 4ed. São Paulo: Saraiva 1999.

THIOLLENT, M. *Metodologia da pesquisa-Ação*. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TECEPE. Curiosidades Olímpicas disponível em

<http://www.tecepe.com.br/olimpiadas/curiosidadesolimpicas.htm> acessado e 21 de jun de 2016.

THIOLLENT, Michel. *Metodologia da Pesquisa-Ação*. São Paulo: Cortez,2011.

**ANEXOS**

**ANEXO A:****INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA****TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Ilustríssimo Senhor

Nós, acadêmicos do curso Licenciatura em Educação Física responsáveis pela pesquisa intitulada Atletismo na Escola.

Orientada pelo Professor Dionny Felipe, solicitamos vossa autorização para realizarmos esta pesquisa no (a) EMEF MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO.

Este projeto de pesquisa, tem como objetivo a utilização de materiais alternativos para a pratica do atletismo na escola. Os procedimentos adotados serão aulas práticas junto ao professor de Educação Física da escola.

A qualquer momento vossa senhoria poderá solicitar esclarecimento sobre o desenvolvimento do projeto de pesquisa que está sendo realizado e, sem qualquer tipo de cobrança, poderá retirar sua autorização. Os pesquisadores aptos a esclarecer estes pontos e, em caso de necessidade, dar indicações para solucionar ou contornar qualquer mal-estar que possa surgir em decorrência da pesquisa.

Os dados obtidos nesta pesquisa serão utilizados na publicação de artigos científicos e que, assumimos a total responsabilidade de não publicar qualquer dado que comprometa o sigilo da participação dos integrantes de vossa instituição como nome, endereço e outras informações pessoais não serão em hipótese alguma publicados. Na eventualidade da participação nesta pesquisa, causar qualquer tipo de dano aos participantes, nós pesquisadores nos comprometemos em reparar este dano, e ou ainda prover meios para a reparação. A participação será voluntária, não fornecemos por ela qualquer tipo de pagamento.

Sem mais para o momento.

Pesquisadores: Josimar Costa da Silva

Keuby Sousa Rocha

Orientador: Dionny Felipe

**ANEXO B****INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA****TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Eu, Eduardo Luiz Biazzzi, responsável pela instituição EMEF MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO, declaro que fui informado dos objetivos da pesquisa acima, e concordo em autorizar a execução da mesma nesta instituição. Caso necessário, a qualquer momento como instituição CO-PARTICIPANTE desta pesquisa poderemos revogar esta autorização, se comprovada atividades que causem algum prejuízo à esta instituição ou ainda, a qualquer dado que comprometa o sigilo da participação dos integrantes desta instituição. Declaro também, que não recebemos qualquer pagamento por esta autorização bem como os participantes também não receberão qualquer tipo de pagamento.

São Mateus, 23 de maio de 2016.

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

**LISTA NOMINAL DE PESQUISADORES:**

Josimar Costa da Silva

Keuby Sousa Rocha

**APÊNDICE A**  
**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE**  
**FACULDADE VALE DO CRICARÉ**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROJETO**  
**ATLETISMO NA ESCOLA**

São Mateus

2016

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO MATEENSE  
FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSIMAR COSTA DA SILVA**

**KEUBY SOUSA ROCHA**

**PROJETO  
ATLETISMO NA ESCOLA**

São Mateus

2016

## **INTRODUÇÃO**

O Projeto atletismo na escola é tem objetivo trabalhar as praticas do Atletismo na escola de forma educativa,cooperativa e competitiva. O projeto visa o uso de materiais alternativos para a pratica do atletismo .

A Educação Física possui uma grande quantidade de conteúdo, dentre esses conteúdos temos o Atletismo e seu conjunto de modalidades que são: corridas, lançamentos, arremessos e saltos. Estas modalidades geralmente são trabalhadas em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância que são praticadas em ruas da cidades. O atletismo escolar é de muita importância para os alunos, pois proporciona vivências fundamentais para seu desenvolvimento motor.

O atletismo sendo trabalhado corretamente na escola, pode trazer facilidades para os alunos em outras atividades ligadas ao seu cotidiano e atividades ligadas ao esporte, mas o professor não pode esquecer que o atletismo possui características e conhecimentos específicos.

É essencial que os professores de Educação Física tenham disposição de querer desenvolver o conteúdo do Atletismo na escola quando não houverem materiais ou espaços adequados nas escolas em que trabalham. Para isso, é importante que ele também pense na possibilidade de criar materiais alternativos para trabalhar o Atletismo mesmo diante da falta de materiais, pois a maioria das escolas de nossa Cidade, Estado e até do País não possui materiais adequados à prática da Educação Física.

Diante disso, pretende-se com esse projeto trabalhar o Atletismo na escola com lançamento de martelo e dardo, arremesso de peso, e corridas com barreiras, utilizando materiais alternativos e recicláveis na aulas de Educação Física.

## **OBJETIVOS**

- Trabalhar o Atletismo na escola utilizando materiais alternativos.
- Proporcionar aos estudantes a prática do Atletismo, de forma recreativa, cooperativa e competitiva.

## JUSTIFICATIVA

O atletismo é uma modalidade fundamental no aprendizado das diferentes habilidades motoras básicas, é uma modalidade de suma importância para os alunos, por se tratar de uma prática que serve de base para outros esportes, sendo muito importante para estimular alunos à descoberta e ao aprendizado escolar.

Mas muitas vezes o atletismo não é praticado nas escolas devido a alguns motivos, dentre eles está a falta de materiais. Diante disso, faz-se necessário um estudo para aplicação do atletismo nas aulas de Educação Física usando materiais alternativos.

## METODOLOGIA

Para aplicar este Projeto pretendemos utilizar materiais alternativos para ser aplicado o atletismo, materiais como cabo de vassoura, garrafas descartáveis, pesos com areias, cones, giz, cordas, bambolês.

Será trabalhado o projeto com turmas do ensino fundamental II, aulas serão aulas teóricas e pratica em espaço que der para ser aplicado o atletismo, será apresentado primeiramente o Atletismo e o projeto aos alunos, e em seguidas aulas práticas, com um total de 04 aulas e cada turma e será trabalhado os arremessos de peso, lançamento de dardo e martelo, corrida com obstáculo.

## Cronograma de Trabalho

<b>Aula</b>	<b>Turma</b>	<b>Atividade a ser desenvolvida</b>
01	6º a 8º	Introdução ao lançamento de martelo
02	6º a 8º	Introdução ao arremesso de peso
03	6º a 8º	Introdução a Corrida com barreiras
04	6º a 8º	Introdução ao Lançamento de dardo

## **APÊNDICE B**

### **PLANO DE AULA**

**Instituição:** EMEF Prof.<sup>a</sup> MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO

**Local:** Rua Santa Rita, São Miguel, São Mateus - ES

**Aula nº: 01**

**Duração:** 50 minutos

**Turma:** 6º a 8º

**Professores:** Josimar, Keuby

**Tema:** Atletismo

**Conteúdo:** Introdução ao lançamento de martelo.

**Material:** garrafas descartáveis, martelo adaptado

**Objetivo geral:**

Iniciar o lançamento de martelo utilizando martelo adaptado.

#### **1º Momento**

Pergunta aos alunos o que eles conhecem sobre atletismo e sobre o lançamento de martelo. Depois o professor explicará sobre o lançamento do martelo, e para começar a vivenciar os lançamentos começaremos com um alongamento e aquecimento.

#### **2º Momento**

##### **Brincando com o Martelo**

Dividir a turma em dois grupos iguais, será demarcado um lugar com um círculo para o lançamento, o círculo servirá para os alunos terem noção do espaço que tem para o lançamento,

Os alunos um de cada vez lançará o martelo feito de material alternativo de dentro do círculo com objetivo de acertar as garrafas descartáveis, cada garrafa terá um número. É obrigatório o aluno na hora do arremesso ficar de costas, tem que dar pelo menos um giro de 360°. Depois que todos os alunos fizerem o lançamento, o professor e os alunos vão somar quantos pontos cada equipe fez e quem fizer mais pontos ganhará o jogo. O professor repetirá mais vezes aumentando a distância do lançamento.

#### **AVALIAÇÃO**

Através da participação dos alunos na aula.

## PLANO DE AULA

**Instituição:** EMEF Prof.<sup>a</sup> MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO

**Local:** Rua Santa Rita, **São Miguel**, São Mateus - ES

**Aula nº:** 02

**Duração:** 50 minutos

**Turma:** 6º a 8º Anos

**Professores:** Josimar, Keuby

**Tema:** Atletismo

**Conteúdo:** Introdução ao arremesso de Peso.

**Material:** peso adaptado

**Objetivo geral:**

Conhecer e vivenciar provas de arremesso de peso

**1º momento.**

O professor começara a aula fazendo perguntas sobre o atletismo, depois mostrara aos alunos como os arremessos de peso é feito, e depois os alunos vivenciarão os arremessos por meio de brincadeiras.

**2º momento**

**Peso na garrafa**

O professor dividira a turma em dois grupos contendo meninos e meninas, o professor demarcara o espaço de arremesso, o objetivo e acerta as garrafas descartáveis cada garrafa terá um número, mas o arremesso tem que ser feio para o alto, só pode deixar o espaço de arremesso depois que a bola passar pelas garrafas ou a derruba-las, ganha a prova a equipe que após todos arremessaram tiver mais pontos. A distância do arremesso será aumentada apara estimular os alunos no arremesso.

**AVALIAÇÃO**

Através da participação dos alunos na aula.

## PLANO DE AULA

**Instituição:** EMEF Prof.<sup>a</sup> MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO

**Local:** Rua Santa Rita, São Miguel, São Mateus - ES

**Aula nº:** 03

**Duração:** 50 minutos

**Turma:** 6º a 8º Anos

**Professores:** Josimar, Keuby

**Tema:** Atletismo

**Conteúdo:** Introdução a corrida de 110 metros com barreiras.

**Material:** barbante, cadeiras.

### **Objetivo geral:**

Conhecer e vivenciar a corrida com obstáculos

### **1º momento.**

O professor explicara aos alunos como funciona a corrida com obstáculos, e depois os alunos vivenciaram por meio de um pequeno circuito com obstáculos.

### **2º momento**

#### **Correndo com barreiras**

Dividido a turma em 2 grupos, o professor montara as barreiras com ajuda dos alunos, e em seguida em filas começara a brincadeira, cada aluno correrá e pularão os obstáculos, se o aluno derrubar o obstáculos voltara do começo novamente, ganha o a equipe que primeiro fizer com todos participantes.

## **AVALIAÇÃO**

Através da participação dos alunos na aula

## PLANO DE AULA

**Instituição:** EMEF Prof.<sup>a</sup> MARIZETE VENANCIO DO NASCIMENTO

**Local:** Rua Santa Rita, São Miguel, São Mateus - ES

**Aula nº:** 04

**Duração:** 50 minutos

**Turma:** 6º a 9º Anos

**Professores:** Josimar, Keuby

**Tema:** Atletismo

**Conteúdo:** Introdução ao lançamento de dardo.

**Material:** cabos de vassoura

### **Objetivo geral:**

Conhecer e vivenciar o lançamento de dardo.

### **1º momento.**

O professor explicara aos alunos como funciona o lançamento de dardo, falar sobre a importância da segurança dos alunos na atividade. Depois os alunos irão fazer um alongamento e vivenciaram fazendo lançamentos.

### **2º momento**

#### **Brincando com o dardo**

A turma será dividida em 2 grupos, cada aluno vai lançar o dardo de uma certa distância com objetivo de acertar um alvo demarcado no chão pelo professor, cada alvo terá uma pontuação, ganha a brincadeira quem fazer mais pontos. O professor aumentara a distância de acordo com o necessário.

## **AVALIAÇÃO**

Através da participação dos alunos na aula

## **RESULTADOS ESPERADOS**

O Projeto Atletismo na Escola ao promover esta experiência pretende conquistar a participação dos alunos nas aulas e vivenciar o atletismo utilizando materiais alternativos e recicláveis.





