

Atletismo

ADALBERTO PEREIRA DA SILVA (ORG.)



INTA - Instituto Superior de Teologia Aplicada

PRODIPE - Pró-Diretoria de Inovação Pedagógica

Diretor-Presidente das Faculdades INTA

Dr. Oscar Rodrigues Júnior

Pró-Diretor de Inovação Pedagógica

Prof. PHD João José Saraiva da Fonseca

Coordenadora Pedagógica e de Avaliação

Prof^a. Sonia Henrique Pereira da Fonseca

Professor conteudista

Adalberto Pereira da Silva (Org.)

Assessoria Pedagógica

Sonia Henrique Pereira da Fonseca

Evaneide Dourado Martins

Juliany Simplicio Camelo

Maria Áurea Galdino da Silva

Design Instrucional

Sonia Henrique Pereira da Fonseca

Revisora de Português

Neudiane Moreira Félix

Revisora Crítica - Analista de Qualidade

Anaisa Alves de Moura

Diagramador

Fábio de Sousa Fernandes

José Edwalcyr Santos

Diagramador Web

Luiz Henrique Barbosa Lima

Analista de Tecnologia Educacional

Juliany Simplicio Camelo

Produção Audiovisual

Francisco Sidney Souza de Almeida (Editor)

Victor Gabriel Pruciano Melo

Operador de Câmera

José Antônio Castro Braga

Sumário

Palavra do Professor-autor	09
Biografia do Autor.....	11
Ambientação	12
Trocando Ideias com os autores.....	14
Problematizando	16

1 UNIDADE DE ESTUDO: ORIGEM E EVOLUÇÃO DO ATLETISMO

Introdução	21
História.....	21
Características do Atletismo	23
Participação brasileira nas olimpíadas e medalhas conquistadas	24
Pista Oficial de Atletismo	25
A Pista de Atletismo e suas características	26
Corridas e Marcha Atlética	27
Marcha Atlética.....	28
Provas de Campo (Saltos).....	29
Provas de Campo (Lançamentos e arremesso).....	30
Provas combinadas.....	31

2 UNIDADE DE ESTUDO: ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS GERAIS

Introdução	35
Espaços.....	36
Materiais	37
Festivais da modalidade.....	38
O Atletismo adaptado.....	39
As dimensões dos conteúdos	40
O Atletismo e a ligação com os temas transversais.....	41
Possibilidades metodológicas para o atletismo escolar	42
Estrutura de plano de aula e procedimentos metodológicos para o ensino do atletismo	43
Ensinando: Marchando e correndo	44
Ensinando: Saltando obstáculos e revezamentos	45

3 UNIDADE DE ESTUDO: CONHECENDO CORRIDAS, MARCHA ATLÉTICA, SALTOS, LANÇAMENTOS E ARREMESSO DO PESO

Corridas de velocidade	49
Corridas de velocidade - Partida - Saída de bloco - Regras	50
Corridas de fundo e maratona.....	51
Corridas com barreiras/obstáculos	52
Corridas com obstáculo.....	53
Corridas de Revezamento.....	54
Marcha atlética.....	56
Conhecendo os saltos	57
Salto em distância.....	58

Salto triplo	59
Salto em altura	60
Salto com vara.....	61
Área e implemento do salto com vara.....	62
Conhecendo os lançamentos e o arremesso do peso	64
Áreas e implementos dos lançamentos e arremesso do peso.....	66
Lançamento do Dardo	67
Áreas e implementos do dardo	68
Arremesso do peso	69
Área, implementos e Regras do peso	70
Lançamento do disco	71
Áreas e implementos do disco	72
Lançamento do martelo	73
Áreas e implemento do martelo	74

Leitura Obrigatória	76
Revisando	78
Autoavaliação	82
Bibliografia	84
Bibliografia Web	89

Palavra do Professor-autor

O propósito deste material Pedagógico sobre o Ensino do Atletismo na Escola é fornecer ao acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física, algumas orientações e sugestões acumuladas ao longo de 30 anos de trabalho com o ensino do Atletismo, 20 destes, na formação de Professores de Educação Física nos cursos de Licenciatura e Bacharelado da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA e também as melhores produções acumuladas sobre ensino do atletismo nas escolas.

O Atletismo não necessita de instalações complexas e equipamentos tecnológicos, mas sabemos das dificuldades que as escolas têm de espaços físicos e materiais específicos e, sobretudo de preparação do professor ou de materiais didáticos que possam subsidiar suas ações pedagógicas.

Nossas expectativas são de que este material pedagógico possa contribuir na formação dos futuros professores de Educação Física e na consolidação do Atletismo, enquanto esporte e base, nos currículos das escolas de educação básica (fundamental e médio).

Através de vivências lúdicas (jogos pré-desportivos) e pensando em alternativas capazes de enriquecer as oportunidades em torno do conhecimento do Atletismo, possamos consolidar como esporte obrigatório na Educação Física Escolar, espaço privilegiado para sua prática pedagógica fortalecendo hábitos e valores que contribua na sua formação para o exercício da cidadania pelos estudantes.

O autor!

Biografia do Autor



Adalberto Pereira da Silva, possui graduação em Licenciatura em Educação Física e Técnico Desportivo pela Pontifícia Universidade Católica de Brasília (1979). Especialização em Metodologia do Ensino Superior - UFC/UVA-1990. Aluno do MIN-TER UCB/UFPI/UVA 2009-2015. Atualmente é professor Adjunto K, aposentado, da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA - Sobral Ceará . Tem experiência na área de Educação Física, Educação Física Escolar, com ênfase em Gestão Ambiental e os Esportes da Natureza, atuando principalmente no seguinte tema: Práticas Corporais de Aventura.

AMBIENTAÇÃO À DISCIPLINA

Este ícone indica que você deverá ler o texto para ter uma visão panorâmica sobre o conteúdo da disciplina.

A stylized lowercase letter 'a' in a dark teal color, set within a white circular background that is part of a larger dark teal rounded rectangle. The 'a' is a classic serif font style.

O Atletismo é uma modalidade esportiva que, historicamente, se colocou e foi considerada como sendo à base de todas as demais, ou seja, por meio de suas exigências e trabalhos motores e físicos, possibilita que seus praticantes adquiram vivências que os preparam para os desafios cotidianos e também para as vivências junto às demais modalidades e manifestações da cultura corporal de forma geral. (MATHIESEN; CAPPELLI, 2014, p. 11)

Ao longo da existência humana, correr, saltar e lançar ou arremessar objetos à distância representam as mais elementares e naturais das atividades físicas realizadas por todos os povos do mundo, em todas as sociedades, atendendo a objetivos diversos relacionados a atividades produtivas e defensivas (SCHMOLINKY, 1982).

Classificado como um esporte de marca, o atletismo tem dentre suas principais características a melhora dos resultados, levando, inevitavelmente, à busca incessante pela superação de tempos, (segundos, minutos, horas) de marcas (centímetros, metros), enfim, de recordes.

Sugerimos que você leia a obra **Atletismo se aprende na escola**, de Sara Quenzer Matthiesen. A ideia desta obra é fornecer ao profissional de Educação Física - quer seja em escolas ou em clubes - algumas sugestões e orientações pautadas na experiência de anos de trabalho com o ensino do atletismo, registrando, além de exercícios capazes de contribuir para o desenvolvimento de cada uma de suas provas, indicações bibliográficas que possam contribuir para o aprofundamento neste campo.

A expectativa é que a organização deste material possa contribuir para o resgate do atletismo como conteúdo essencial a ser trabalhado em aulas de Educação Física, recuperando, por meio de jogos pré-desportivos, a alegria de brincar ao mesmo tempo em que se corre, salta e arremessa e se interage com a multiplicidade de movimentos belos e envolventes que fazem do atletismo um espetáculo.



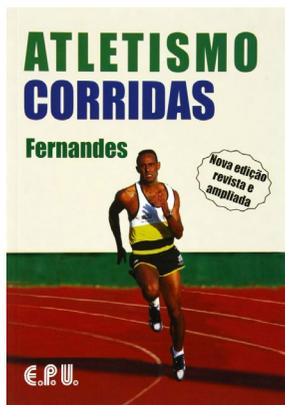
TROCANDO IDEIAS COM OS AUTORES

A intenção é que seja feita a leitura das obras indicadas pelo(a) professor(a) autor(a), numa tentativa de dialogar com os teóricos sobre o assunto.



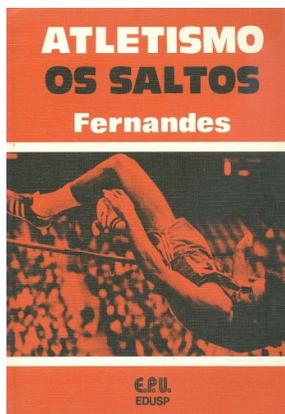
ti

Agora é o momento de você trocar ideias com os autores



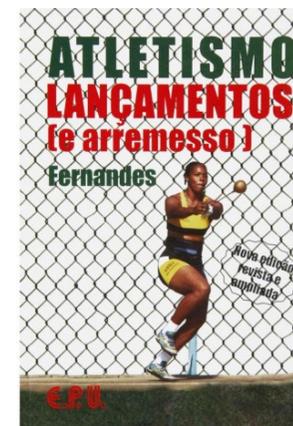
Sugerimos a leitura da obra **Atletismo – Corridas** do autor José Luis Fernandes da qual foi elaborada procurando atender às necessidades de estudantes e professores de Educação Física, visto que a corrida é uma das especialidades do atletismo mais praticadas. Apresenta um quadro completo de todas as provas de corrida, abordando seus vários aspectos – histórico, técnicas empregadas, processos didáticos e sequências pedagógicas adequadas à aprendizagem. É complementada ainda por uma série de exercícios especializados para a preparação muscular e articular do corredor.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: corridas**. 3ª edição. São Paulo: Epu, 2003.



Propomos também a obra **Atletismo: os saltos**, neste volume, estudam-se todas as provas de saltos sob uma forma sintetizada, reunindo os aspectos básicos das técnicas e estilos, bem como uma seleção de exercícios que atendam às necessidades atuais dos estudantes das Escolas de Educação Física e possam ser mais tarde, meios auxiliares no exercício de sua profissão de professores de Educação Física.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: Os saltos**. 3ª edição. São Paulo: Epu, 2008



Indicamos a obra **Atletismo: lançamentos e arremesso**, o autor analisa a técnica de cada uma das provas, abordando seus aspectos mais importantes. A obra contém ainda o regulamento básico de competições. Com isso,

busca atender às necessidades de treinadores, professores e estudantes de Educação Física.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: Lançamentos e arremesso** 2ª edição São Paulo: Epu, 2003

GUIA DE ESTUDO

Após a leitura das obras, escolha uma e elabore um texto resumido sobre as suas principais descobertas. Comente na sala virtual.

PROBLEMATIZANDO

É apresentada uma situação problema onde será feito um texto expondo uma solução para o problema abordado, articulando a teoria e a prática profissional.



Todas as provas do atletismo são realizadas em áreas específicas e com implementos adequados para cada modalidade, isso posto, torna-se necessário que todas as escolas públicas e privadas mantenham instalações oficiais para sua prática. O atletismo é uma modalidade esportiva clássica que consegue unir as habilidades naturais e utilitárias do ser humano, tais como: correr, saltar e lançar ou arremessar. Porém, percebe-se que é pouco usada pelos professores de Educação Física na escola. Sendo a escola um espaço privilegiado para as atividades pré-desportivas e de iniciação as modalidades de atletismo, então quais as dificuldades e possibilidades no desenvolvimento?

GUIA DE ESTUDO

Baseado no texto acima, quais as possibilidades de trabalhar o atletismo nas escolas?
E como deve proceder os professores nas escolas sem instalações específicas para suas vivências ?

APRENDENDO A PENSAR

O estudante deverá analisar o tema da disciplina em estudo a partir das ideias organizadas pelos professores autores do material didático.

A stylized logo consisting of the letters 'A' and 'p' in a serif font, rendered in dark teal. The logo is set within a white circular area that is part of a larger dark teal shape.



1

ORIGEM E EVOLUÇÃO DO ATLETISMO

CONHECIMENTO:

Conhecer os elementos histórico-culturais presentes na origem e evolução do atletismo, como foi praticado, nas várias fases da história da humanidade.

HABILIDADES:

Analisar a importância dos Jogos da Antiguidade e dos Jogos Olímpicos e suas adaptações, na sua organização, seus valores sociais, éticos e morais, ao longo da história.

ATITUDES:

Posicionar-se em relação aos conceitos históricos e suas contribuições como prática utilitária, de lazer e de rendimento.

Introdução

Problematizando: Reflexão sobre valores morais, éticos e sociais dos Jogos Antigos e dos Jogos Olímpicos atuais...

O Atletismo conta a história esportiva no homem do Planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. A primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 A.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. A prova, chamada pelos gregos de "*stadium*", tinha cerca de 200 metros e o vencedor, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.

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.

A CBAAt - Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País. No plano mundial, a direção é da IAAF - sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo. Conheça as Categorias e as Provas Oficiais.

Por sua importância histórica, o Atletismo contribuiu para o ressurgimento, em 1896, dos Modernos Jogos Olímpicos, ganhando a partir daí status de modalidade de maior preferência do público nesse evento, que congrega milhares de atletas de Países dos cinco Continentes, sem distinção de ideologia, raça ou religião.

Saiba mais:

Para seus conhecimentos acesse: <http://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>

História

O atletismo é a forma organizada mais antiga de competição. As primeiras reuniões organizadas da história foram os **Jogos Olímpicos**, que os gregos iniciaram no ano 776 a.C. Durante anos, o principal evento olímpico foi o **pentatlo**, que compreendia lançamentos de disco, salto em comprimento e corrida de obstáculos.

Os **romanos** continuaram celebrando as provas olímpicas depois de conquistar a Grécia no ano 146 a.C. No ano 394 d.C. o imperador romano Teodósio aboliu os jogos. Durante oito séculos não se celebraram competições organizadas de atletismo. Restauraram-se na Inglaterra em meados do século XIX, e então as provas atléticas converteram-se gradualmente no esporte favorito dos ingleses.

Em 1834 um grupo de entusiastas desta nacionalidade alcançou as mínimas exigências para competir em determinadas provas. Também no século XIX se realizaram as primeiras reuniões atléticas universitárias entre as universidades de Oxford e Cambridge (1864), o primeiro encontro nacional em Londres (1866) e o primeiro encontro amador celebrado nos Estados Unidos em pista coberta (1868). O atletismo posteriormente adquiriu um grande seguimento na Europa e América.

Em 1896 iniciaram-se em Atenas os Jogos Olímpicos, uma modificação restaurada dos antigos jogos que os gregos celebravam em Olímpia. Mais tarde os jogos celebraram-se em vários países com intervalos de quatro anos, exceto em tempo de guerra. Em 1912 fundou-se a **Associação Internacional de Federações de Atletismo**. Com sede central em Londres, a associação é o organismo reitor das competições de atletismo da escala internacional, estabelecendo as regras e dando oficialidade às melhores marcas mundiais obtidas pelos atletas.

O atletismo surgiu nos Jogos Antigos da Grécia, pois o homem vem tentando superar seus movimentos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

Imagens relacionadas



<https://www.google.com.br/search?q=imagens+jogos+da+antiguidades>

Características do Atletismo

Conhecida por ser uma modalidade esportiva disputada desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade, o atletismo, atualmente, é composto por: '**provas de pista**' (corridas) e '**provas de campo**' (saltos/arremesso/lançamentos); '**corridas de rua**', também denominada como pedestrianismo, '**marcha atlética** (de rua e de pista); '**cross country**' ou corridas através do campo e 'corridas em montanhas'.

Atualmente, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), criada em 1977, é a responsável pelo gerenciamento do atletismo no Brasil, tendo a ela filiadas as Federações Estaduais. Internacionalmente, é a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), a responsável pelo gerenciamento dessa modalidade, cujas provas são disputadas em diferentes categorias, de acordo com a faixa etária, nos gêneros masculino e feminino.

Uma pista oficial de atletismo mede **400 metros**. Nela, normalmente, são traçadas **8 raiais de 1,22m** para a disputa de várias provas de corrida, especialmente, as de velocidade. Outras, a exemplo das provas de fundo, ocorrerão na pista, em raia livre, assim como as provas de marcha atlética, sendo que no campo, em setores específicos, ocorrem as provas de saltos (distância, triplo, altura, com vara), arremesso (do peso) e lançamentos (do disco, do dardo, do martelo). As provas combinadas (**heptatlo e decatlo**), as quais são disputadas pelo mesmo atleta, ocorrem tanto na pista como no campo, pautando-se em regras próprias que devem ser respeitadas ao longo dos dois dias de competição.

GUIA DE ESTUDO

Para o conhecimento de todas as provas oficiais da IAAF/CBAT – acesse o site:
http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp

Participação Brasileira nas Olimpíadas e Medalhas Conquistadas.

Reflexão: A que se devem os poucos resultados do Brasil, nos Jogos Olímpicos?

Em Jogos Olímpicos, a primeira participação brasileira ocorreu em 1924, em Paris, sendo que as mulheres, que passaram a disputar essa competição em **Amsterdã-1928**, tiveram a primeira participação brasileira feminina nos **Jogos Olímpicos de Londres, em 1948**.

Os atletas brasileiros também subiram ao pódio em diferentes edições olímpicas, especialmente os homens que, ao todo, conquistaram 14 medalhas, isto é, quatro de ouro, três de prata, sete de bronze e a Medalha Barão Pierre de Coubertin, conferida a **Vanderlei Cordeiro de Lima**, nos **Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004**. Já no feminino, apenas **Maurren Higa Maggi** conquistou uma medalha olímpica, de ouro, para o Brasil na prova do salto em distância, nos Jogos **Olímpicos de Pequim, em 2008**. As demais medalhas olímpicas foram conquistadas por atletas brasileiros em provas masculinas, sendo seis no salto triplo, duas nos 800m, uma nos 200m, duas no revezamento 4x100m, uma no salto em altura e uma na maratona, como ilustra o Quadro 01:

Quadro 01: Medalhas conquistadas por atletas brasileiros no atletismo em Jogos Olímpicos.				
Ano/local	Local	Prova	Medalha	Atleta
1952	Helsinque	Salto em altura	Bronze	José Teles da Conceição
		Salto triplo	Ouro	Adhemar Ferreira da Silva
1956	Melbourne	Salto triplo	Ouro	Adhemar Ferreira da Silva
1968	Cidade do México	Salto triplo	Prata	Nelson Prudêncio
1972	Munique	Salto triplo	Bronze	Nelson Prudêncio
1976	Montreal	Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira
1980	Moscou	Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira
1984	Los Angeles	800 m	Ouro	Joaquim Cruz
1988	Seul	800 m	Prata	Joaquim Cruz
		200 m	Bronze	Robson Caetano
1996	Atlanta	Rev 4x100m	Bronze	André Domingos, Arnaldo Oliveira.
				Edson Luciano e Robson Caetano
2000	Sydney	Rev 4x100m	Prata	André Domingos, Claudinei Quirino.
				Édson Luciano e Vicente Lenilson.
2004	Atenas	Maratona	Bronze	Vanderlei Cordeiro de Lima.
			Medalha Barão Pierre de Coubertin	
2008	Pequim	Salto em Distância	Ouro	Maurren Higa Maggi

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo – CBAT (2015)

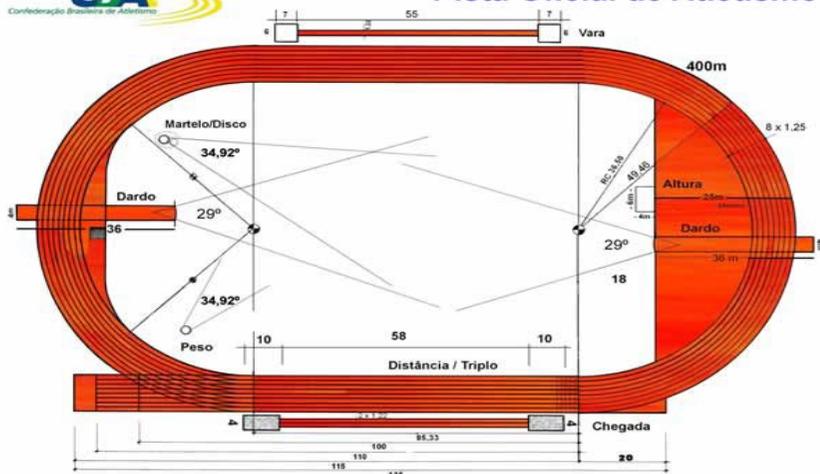
Saiba mais:

Para conhecimento de medalhas em outras competições ver: <http://www.cbat.org.br/estatisticas/medalhas.asp>.

Pista Oficial de Atletismo



Pista Oficial de Atletismo



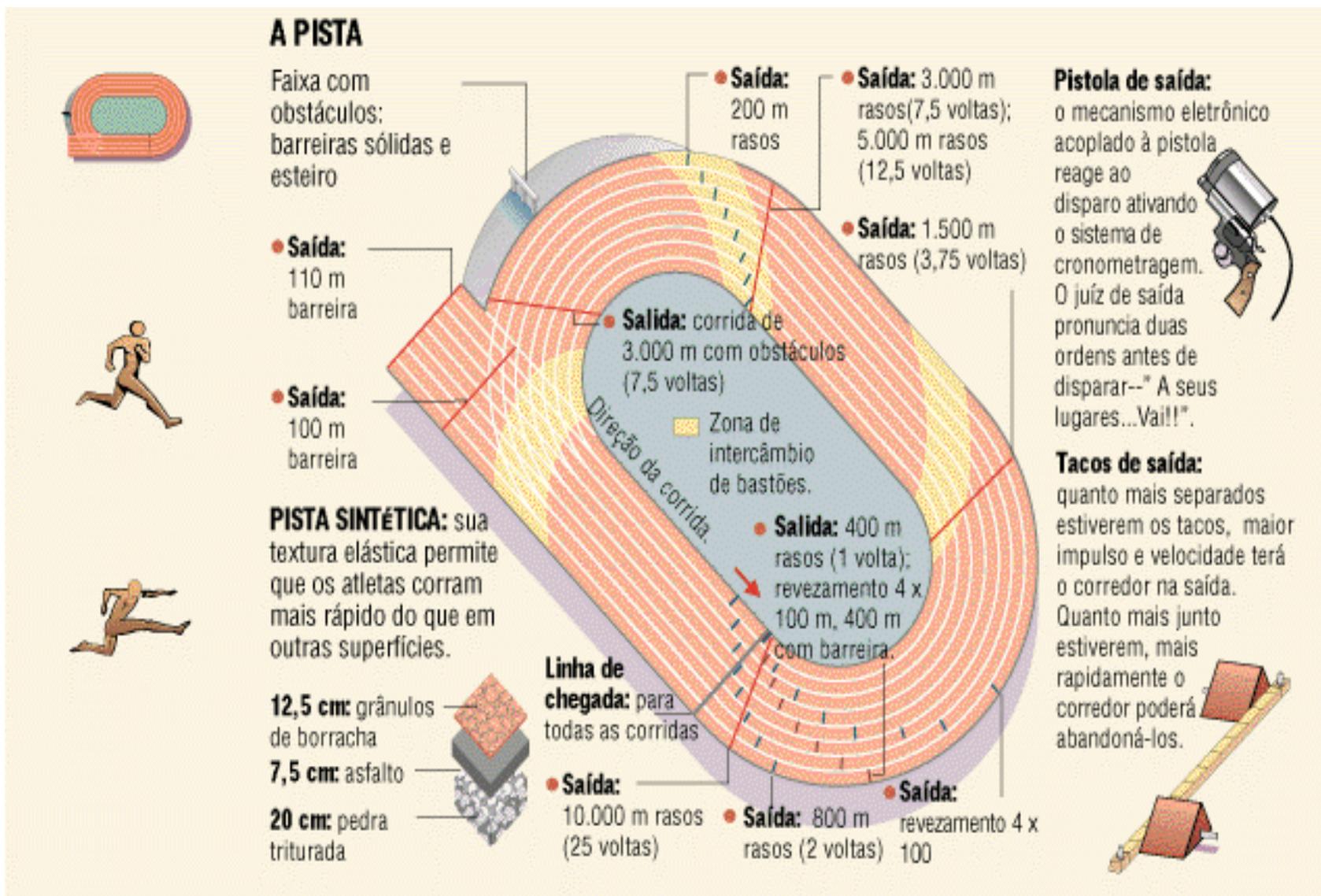
Fonte: http://www.cbat.org.br/pistas/pista_oficial_cbat.pdf

Características da Pista de Atletismo

A pista de Atletismo normalmente contém **8 raia**, cada uma com **1 metro e 22 centímetros** que são os caminhos pelos quais os atletas devem correr. Deste modo, a largura da pista é de no mínimo 10 metros, com algum espaço além das raia interna e externa. Uma pista oficial de atletismo é constituída de duas retas e duas curvas, possuindo raia concêntricas; tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro).

A raia mais externa é mais longa, possuindo 449 metros. A impressão de quem assiste uma prova de 200 ou 400m é de que, na saída, os atletas não estão alinhados, mas em posição de partida diferentes, isso é compensado pelo **escalonamento** nas curvas. Nas corridas de curta distância, os atletas devem permanecer nas raia a partir das quais largaram. Nas corridas de média e longa distância, os atletas não precisam correr nas raia, e geralmente se encaminham para a raia mais interior, evitando percorrer distâncias maiores.

Pista de atletismo e suas características



Fonte: Revista PC Magazine Brasil – Vol. 05 – maio 1996 – CD Rom. 100 anos dos Jogos Olímpicos - Correção: onde se lê *tacos de saídas* – correto é : **BLOCOS DE PARTIDAS**

Corridas e Marcha Atlética

As corridas são, em certo sentido, as formas de expressão atlética mais pura que o homem já desenvolveu. Embora exista algo de estratégia e uma técnica implícita, a corrida é uma prática que envolve basicamente o bom condicionamento físico do atleta.

As corridas dividem-se em:

- VELOCIDADE INTENSA: Curta distância (tiro rápido), que nas competições oficiais vão de 100, 200, 400m; (Fig. 01 e 04)
- VELOCIDADE PROLONGADA: (**meio-fundo**) – 800 e 1.500m
- CORRIDA DE FUNDO: 3.000, 5.000, 10.000metros ou mais, chegando até às ultramaratonas. (Fig. 06)
- Podem ser divididas também de acordo com a existência ou não de **obstáculos e barreiras** colocados no percurso, no caso de 100, 110 e 400 metros com barreiras - Masc e Fem. (Fig. 02 e 03)
- Organizam-se ainda corridas de **cross country** ou uma “**corrida no campo**” ou de montanha. (Fig. 05)
- CORRIDAS DE RUAS – provas como de 10.000m que tem a partida e chegada na pista, tem seu percurso nas ruas sinalizadas para orientar os atletas. (Fig. 06).



Marcha Atlética

Marcha atlética é uma modalidade do atletismo onde se executa uma progressão de passos de maneira que o atleta sempre mantenha contato com o solo com, pelo menos, um dos pés. A perna que avança tem que estar reta, (ou seja, não flexionada) desde o momento do primeiro contato com o solo até que se encontre em posição vertical.

Foi integrada aos Jogos Olímpicos em 1908 e em 1992 passou a ser disputada também na categoria feminina.

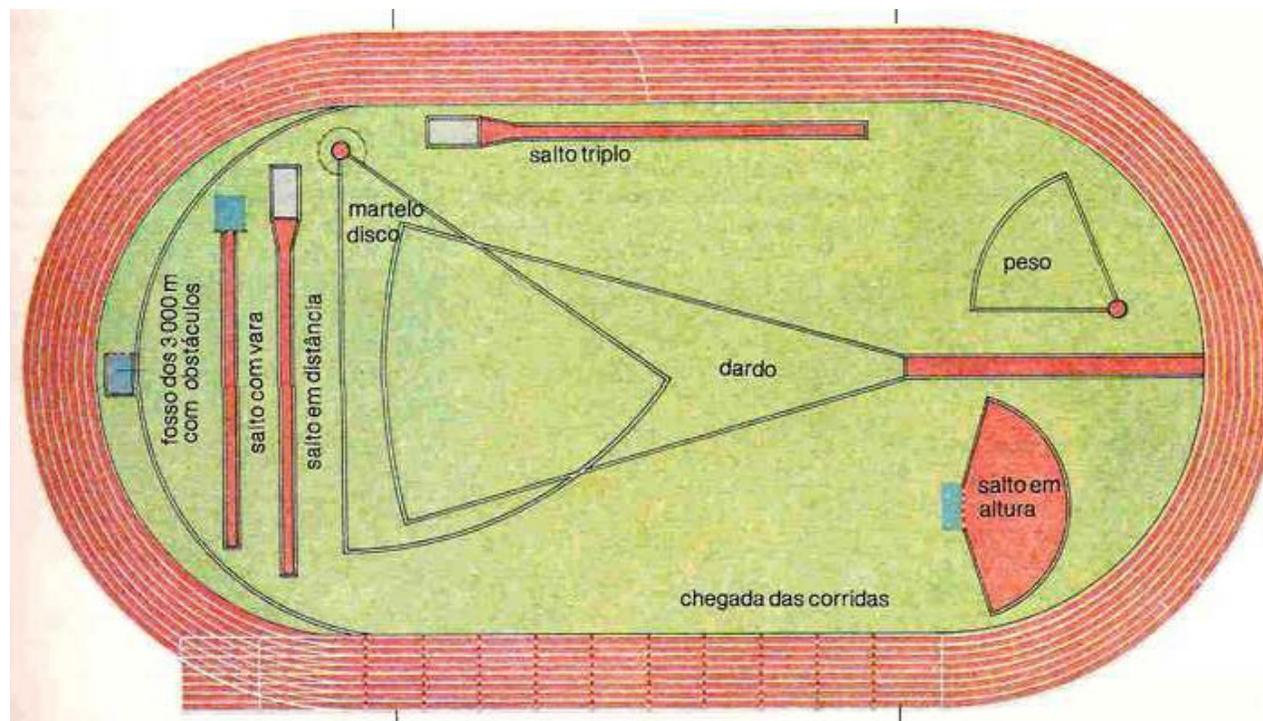
As provas de marcha atlética são disputadas na distância de 20 km, (feminino), de 20 e 50 km (masculino), que se realizam normalmente em um circuito na rua de no mínimo 1 km e no máximo 2,5 km. A marcha é uma atividade em que a resistência e a técnica são fundamentais.



Provas de Campo (Saltos).

As provas de campo do Atletismo são realizadas, normalmente, na parte interna da Pista. As provas de saltos em distância, triplo, em altura e com vara possui suas especificidades, conforme descrição abaixo:

1. **Salto em Altura** - Ultrapassar um sarrafo na maior altura possível.
2. **Salto Triplo** - Realizar três (3) saltos consecutivos, sendo os dois primeiros com a mesma perna.
3. **Salto em Distância** - Realizar um único salto numa maior distância.
4. **Salto com Vara** - Com o auxílio de uma vara de 5 m, ultrapassar um sarrafo numa maior altura.



Fonte: blogspot.com.br/2011/07/tudo-sobre-o-atletismo.html

Provas de Campo (Lançamentos e arremesso).

As provas de lançamentos e a prova de arremesso são caracterizadas pelo lançamento ou arremesso de algum objeto, seja ele um peso, um disco, um martelo ou um dardo numa maior distância.

MARTELO



DARDO



DISCO



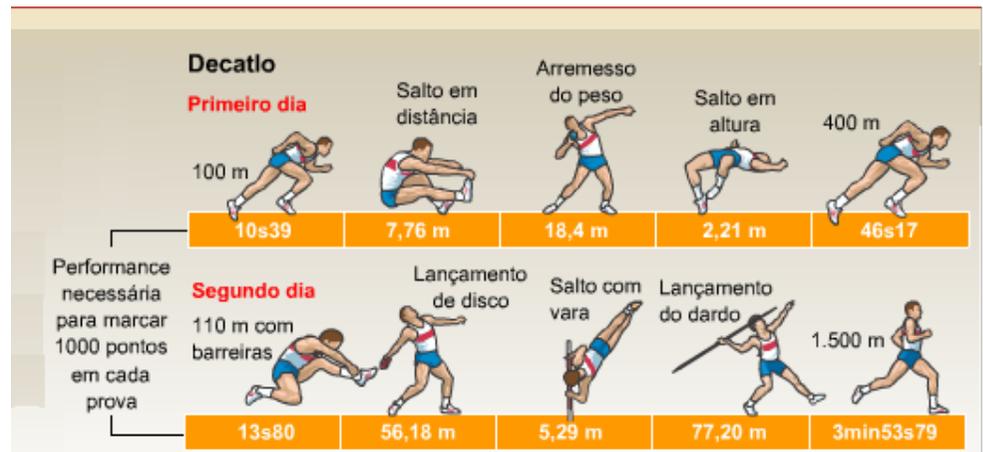
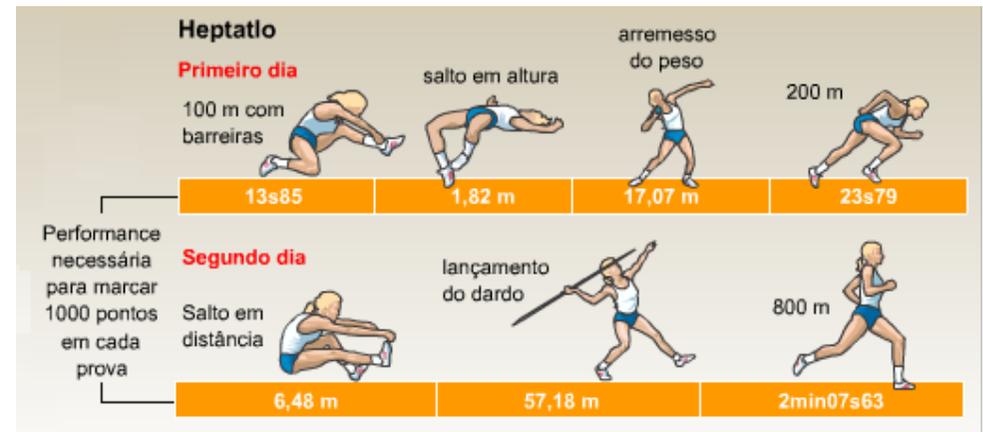
PESO



Provas combinadas

As provas combinadas: Algumas competições esportivas envolvem uma combinação de várias modalidades, no intuito de consagrar um atleta mais completo. As provas oficiais da IAAF (CBAT) são: **Decatlo** (masculino), **Pentatlo** (masc e fem) e **Heptatlo** (feminino).

- **Pentatlo** - 05 provas masc e fem – duração de 02 dias:
 - Masculino: 100m c/ barreiras, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância e 800m rasos.
 - Feminino: 80m c/ barreiras, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância e 800m rasos.
- **Heptatlo** – 07 provas - feminino – duração de 02 dias: 100m com barreiras, salto em altura, arremesso do peso, 200m rasos, salto em distância, lançamento do dardo e 800m rasos.
- **Decatlo** – 10 provas - masculino – duração de 02 dias: 100m, salto em distância, arremesso do peso, salto em altura, 400m, 110m com barreiras, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo e 1.500m





2

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS GERAIS

CONHECIMENTO:

Conhecer a importância do atletismo, como esporte base aos demais, e sua presença no currículo escolar.

HABILIDADES:

Identificar os valores educacionais do atletismo pensando na diversificação das atividades para o ensino e sua importância na formação humana.

ATITUDES:

Aplicar as sugestões preconizadas nos parâmetros curriculares nacionais na prática profissional.

Introdução

Problematizando: Ausência de uma diversidade de modalidades e direcionamento das aulas para os talentos e resultados

Classificado como um esporte de marca, o atletismo tem dentre suas principais características a melhora dos resultados, levando, inevitavelmente, à busca incessante pela superação de tempos (segundos, minutos, horas), de marcas (centímetros, metros), enfim, de recordes. Em função disso, a superação de uma marca estabelecida anteriormente ganha, muitas vezes, mais importância do que o resultado final, isto é, a classificação obtida pelo atleta na competição. Por exemplo: a superação da marca estabelecida em uma corrida ou em uma prova de marcha atlética, em um salto, em um arremesso ou lançamento, pode significar mais para o atleta do que ser o primeiro a cruzar a linha de chegada ou a ocupar o lugar mais alto do pódio, afinal, ele pôde superar seus próprios limites.

Não há dúvidas de que se pode tirar proveito (no bom sentido do termo) dessa situação, uma vez que durante as aulas, o estudante pode ser incentivado a superar seus próprios resultados, ao invés de submeter-se à comparações com os companheiros, uma vez que cada um tem seu próprio potencial. Superar seus próprios limites é (didaticamente) muito mais proveitoso! Nesse sentido, procure sempre fazer com que o estudante registre suas conquistas, em uma ficha de avaliação ou em um diário (caderno) de aula, para que se certifique de que um dia não é igual ao outro e que seus resultados poderão ser melhores ou piores dependendo das condições enfrentadas.

O importante é que **'todos' vivenciem 'todas' as provas do atletismo**. Só assim terão um conhecimento amplo da modalidade, podendo se for o caso optar por uma das provas para aprofundamento no futuro, tornando-se quem sabe um atleta, isto é, um corredor de velocidade, um saltador em altura ou um lançador de martelo, por exemplo.

Despertar o interesse pelo atletismo, a cada aula, é fundamental para manter o interesse pela modalidade.

As atividades devem contar com a participação de todos, com o cuidado de não promover a exclusão, em relação às diferenças de níveis de habilidades.

Organizar as atividades das aulas em conjunto com os estudantes, fazendo-os corresponsáveis, isso contribuirá para que as regras sejam cumpridas.

É fundamental incentivar os estudantes a conhecerem os próprios limites e o dos colegas, respeitando-se mutuamente, evitando-se comparações entre si, mas respeitando os resultados por eles conquistados.

Se essas são algumas orientações gerais, você se certificará de orientações específicas em cada um das atividades planejadas, para cada modalidade contribuindo para o êxito da aprendizagem do atletismo.

Dosar a intensidade das atividades, o número de repetições, o local em que serão realizadas as atividades, o peso e características do material que será utilizado, promovendo-se a interação entre os participantes ao longo das aulas.

Espaços

Problematizando: Só será possível trabalhar o atletismo em pista oficial de 400m e com todos os seus implementos?

O ensino do atletismo não depende de instalações oficiais tais como: pista, raias, caixas de saltos, colchões etc.

Até porque para iniciantes e dependendo da faixa-etária, os implementos oficiais estão fora do padrão didático devido ao peso e tamanho.



Saiba mais:

.....
Como praticar esportes em escolas sem quadra?

Acesse: <http://revistaescola.abril.com.br/formacao/como-praticar-esportes-escolas-quadra-594435.shtml>

Materiais

Reflexão: É possível trabalhar as modalidades do atletismo com materiais alternativos?

Podemos trabalhar sua iniciação em espaços e implementos construídos com materiais alternativos. Tais como: blocos de partidas, discos, dardos, barreiras etc.

Cabe ao professor pensar em alternativas dentro da sua realidade de espaços e possibilidades de criação no desenvolvimento das modalidades do atletismo.



Fonte: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=19222> e http://padrejoeseanchieta.blogspot.com.br/2014_11_01_archive.html

Festivais de Modalidade

Problematizando: Podemos realizar festivais das modalidades do atletismo, viabilizando a participação de todos?

Dentro das possibilidades lúdicas do correr, saltar, lançar e arremessar e dos desafios em conseguir melhorar sua marca, a realização de **festivais e campeonatos de modalidades do atletismo** vai oportunizar a participação de todos numa perspectiva para além da vitória e da medalha, mas que sejam encaradas como uma possibilidade de se praticar aquela prova.



O importante é que os estudantes participem em diferentes funções, isto é, competindo em cada uma das provas ou grupo de provas; arbitrando, aplicando as regras e registrando os resultados; assistindo-as, de modo a prestigiar o evento e motivar os colegas, numa espécie de circuito feito em grupos, para que **TODOS** participem de **TUDO**.

Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento V- Esportes de Marca - Vol. 02 – p. 319 – Maringá: Eduem, 2014.

Fonte: <http://revistaguiafundamental.uol.com.br/professores-atividades/115/imprime312823.asp>

Atletismo Adaptado

Reflexão: O atletismo possibilita a inclusão de pessoas com deficiência?

O Atletismo possui, na sua essência, possibilidades de ser praticado por qualquer pessoa, independente das suas características físicas, proporcionando a integração de pessoas com deficiência, através de vivências esportivas nas suas modalidades.

Assim, as provas têm as mesmas regras do atletismo tradicional, fazendo-se necessárias apenas algumas mudanças.

O atletismo adaptado tem por objetivo viabilizar o aprendizado das técnicas motoras pertinentes à modalidade, sendo que as atividades deverão ser ajustadas a necessidade de cada uma, seja criança ou jovem e suas características.



Fonte: <https://atletismoparacegos.wordpress.com/>

Fonte: <http://www.araras.sp.gov.br/e/?c=noticias&i=10695>

As dimensões dos conteúdos

Reflexão: É possível utilizar o atletismo numa perspectiva educacional?

Esta classificação, baseada em Coll, corresponde às seguintes questões: **“o que se deve saber?” (dimensão conceitual); “o que se deve saber fazer?” (dimensão procedimental); e “como se deve ser?” (dimensão atitudinal)**, com a finalidade de alcançar os objetivos educacionais. Na verdade, quando se opta por uma definição de conteúdos tão ampla, não restrita aos conceitos, permite-se que este currículo oculto possa tanto se tornar manifesto, quanto ser avaliado em relação a sua pertinência como conteúdo de aprendizagem e de ensino (ZABALA, 1998).

É importante frisar que, na prática docente, não há como dividir os conteúdos na dimensão conceitual, atitudinal e procedimental, embora possa haver ênfases em determinadas dimensões. Por exemplo, o professor solicita aos estudantes para realizarem o aquecimento no início de uma aula. Enquanto eles executam os movimentos de alongamento e flexibilidade, o professor explica-lhes qual é a importância de realizar tais movimentos, o objetivo do aquecimento, quais grupos musculares estão sendo exigidos, entre outras informações. Assim, tanto a dimensão procedimental, como a conceitual são envolvidas na atividade. (DARIDO, 2003).

A seguir são apresentados alguns exemplos de conteúdos da Educação Física nas três dimensões:

Dimensão Conceitual

- Conhecer as transformações por que passou a sociedade em relação aos hábitos de vida (diminuição do trabalho corporal em função das novas tecnologias) e relacioná-las com as necessidades atuais de atividade física.
- Conhecer as mudanças pelas quais passaram os esportes, especialmente o atletismo.
- Conhecer os modos corretos da execução de vários exercícios e práticas corporais cotidianas.

Dimensão Procedimental

- Vivenciar e adquirir alguns fundamentos básicos dos esportes, danças, ginásticas, lutas, atletismo, capoeira.
- Vivenciar situações de brincadeiras e jogos.

Dimensão Atitudinal

- Valorizar o patrimônio de jogos e brincadeiras do seu contexto.
- Respeitar os adversários, os colegas e resolver os problemas com atitudes que envolve diálogo e não violência.
- Predispor a participar de atividades em grupos, cooperando e interagindo.
- Reconhecer e valorizar atitudes não preconceituosas quanto aos níveis de habilidade, sexo, religião e outras.

O atletismo e a ligação com os temas transversais

Reflexão: Quais as possibilidades do atletismo contribuir na formação cidadã?

Temas transversais, de forma bastante simplificada, podem ser definidos como os grandes problemas da sociedade brasileira que o governo e a sociedade têm dificuldade em encontrar soluções e que, por isso, encaminham para a escola e outras instituições educacionais a tarefa de tematizá-los. (DARIDO, 2012).

Os temas transversais citados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (Brasil, 1997, 1998) são: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual e, também, Trabalho e Consumo. Embora, seja possível identificar outros temas de interesse, de acordo com o contexto específico de cada grupo social (DARIDO, 2000).



Os temas transversais destinam-se a superar alguns efeitos perversos – aqueles dos quais a sociedade atual se conscientizou que, junto com outros de grande validade, herdamos da cultura tradicional. Estas questões devem ocupar um lugar secundário no ensino só por que não faziam parte das preocupações da ciência clássica? Se fizéssemos isso estaríamos concedendo mais importância às preocupações do passado que às do presente, isto é, estaríamos vivendo e educando com o olhar voltado para trás. Introduzir no ensino as preocupações mais agudas da sociedade atual não significa deslocar as matérias curriculares, embora a vigências e a adequação de muito de seus conteúdos sem dúvida deverão ser revisadas, em alguns casos porque são de valor formativo duvidoso e em outros porque contradizem claramente os princípios subjacentes aos temas transversais (não se pode valorizar a paz exaltando a guerra, ao mesmo tempo, nem fomentar a igualdade entre os sexos destacando apenas as ações realizadas por homens, por exemplo) - (BUSQUETS, 1998, p. 36).

O atletismo por sua diversificação de atividades e por sua facilidade de adaptação quanto a espaço e materiais, enquanto esporte base possibilita trabalhar todos os temas transversais por ser um esporte individual, de superação, respeito às regras, sem adversário, sem confronto direto, com a participação das mulheres, das pessoas com deficiências, desta forma, todos os alunos sem distinção, podem praticar e desenvolver suas potencialidades, pois este esporte viabiliza um leque de opções para inserir os temas transversais nas suas atividades.

Possibilidades metodológicas para o atletismo escolar

Reflexão: Ensinar x treinar, quais as contradições na escola?

O atletismo é considerado um esporte de fácil execução. Ele possibilita trabalhar inúmeras capacidades físicas e movimentos básicos do ser humano, pois são compostos por atividades de corridas, saltos e lançamentos. São também elementos fundamentais para o desenvolvimento de qualquer modalidade esportiva com execução dinâmica. Para nosso estudo, devemos lembrar que a iniciação do atletismo deve ser feita respeitando os padrões de comportamento da criança, que ainda não são definidos como nos adultos. As crianças não são “**adultos em miniatura**”, o que requer cuidados especiais. (GALAHUE, 2010).

Você nunca deverá esquecer que as crianças estão em fase de crescimento, por isso, propor uma atividade tendo o rendimento absoluto como objetivo principal, poderá trazer problemas motores e/ou psicossociais irreparáveis. Trocar os aspectos lúdicos da sua aula, por uma rotina de treinos visando competições de alto rendimento, pode estressar e traumatizar o iniciante resultando no seu desinteresse e possível abandono precoce do esporte.

Neste sentido, Freire (1992, p.306) destaca uma das principais dificuldades vivenciadas pelos professores ao trabalhar no âmbito escolar:

É necessário que o professor consiga ensinar a todos, o feio e o bonito, o forte e o fraco, o alto e o baixo, o pobre e o rico. E mais, não basta ensinar a todos, é preciso saber ensinar bem a todos. E isso ainda não basta, além de ensinar bem a todos, é preciso que o professor saiba ensinar, ensinando esporte além do próprio esporte. (FREIRE, 1992, p. 306).

Este será o nosso desafio inicial. Devemos nos preparar para ensinar a todos da melhor maneira possível, tendo consciência que a escola é mais do que buscar revelar ou formar atletas, visa auxiliar na criação de uma cultura corporal, onde o aprendiz irá valorizar a prática da atividade física como um meio de melhorar a sua qualidade de vida.

Estrutura de Plano de Aula e procedimentos metodológicos para o Ensino do Atletismo

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

1. A **Roda Inicial**: Momento no qual o professor apresenta o **TEMA** da aula e conversa com os estudantes sobre o que eles já conhecem em relação ao assunto (**Atletismo**) a modalidade a ser abordada nessa aula. Momento oportuno para trabalhar a primeira dimensão dos conteúdos - CONCEITUAL.
2. **Jogos preliminares** - Os primeiros movimentos devem ser através de **jogos** que contemplem os elementos do TEMA proposto da aula. Assim o “velho” aquecimento dos modelos anteriores de aula, passa a ser um momento lúdico e interativo dos estudantes. Nessa fase as tarefas são elementares, orientadas a fim de utilizar as habilidades básicas necessárias ao tema da aula.
3. **Educativos dos conteúdos da modalidade**: Tarefas voltadas para os elementos da modalidade (ex. Tema: **Marcha atlética** - Andar em cima de um risco no chão – andar com um livro na cabeça...) – Nessa fase as tarefas são individuais, todos executam os educativos propostos.
4. **Vivências dos conteúdos da modalidade**: Momento do estudo e da prática dos movimentos técnicos da modalidade, para que os estudantes possam aprofundar e vivenciar a modalidade. As fases 3 e 4 representam o “**como fazer**” constituindo a segunda dimensão dos conteúdos o PROCEDIMENTAL.
5. **Roda final**: Momento de avaliação da aula, na qual professores e estudantes discutem as dificuldades e facilidades encontradas, bem como as possibilidades de transformação, adaptação ou ampliação das atividades. Essa fase constitui espaço ideal para analisar as atitudes observadas no transcorrer da aula, atendendo a terceira dimensão dos conteúdos a ATITUDINAL..

OBS: Neste esquema “TEMA e MODALIDADE” têm significados iguais.

1 - RODA INICIAL

2 - JOGOS PRELIMINARES

3 - EDUCATIVOS DOS CONTEÚDOS DA MODALIDADE

4 - VIVÊNCIAS DOS CONTEÚDOS DA MODALIDADE

5 - RODA FINAL

Ensinando

Marchando e correndo

TEMA: MARCHA ATLÉTICA

1. RODA INICIAL

2. Jogos preliminares (aquecimento)

- a) Chinelinho, cobrinha, corre cotia etc.

3. Educativos do tema:

- a) Andar rapidamente, mantendo o alinhamento da coluna, até o outro lado da quadra, sem ser pego pelo estudante que está atrás, mas tentando pegar o que está à frente. Alterne as posições e repita a atividade. Logo, os estudantes perceberão que estão marchando.
- b) Andar sobre uma linha (marcações da quadra).
- c) Andar com um livro na cabeça.

4. Vivenciando a Marcha:

- a) O pé da frente toca no solo com o calcanhar, enquanto que o pé de trás tem o calcanhar no ar.
- b) Ambos os joelhos estão em extensão.
- c) Os braços balançam alternadamente.
- d) Combinar diferentes exercícios, como por exemplo, cruzar uma linha.

5. Roda final.

TEMA: CORRIDAS

1. RODA INICIAL

2. Jogos preliminares (aquecimento)

- a) Arranca-Rabo, Pega-pega, Bate e corre etc..

3. Educativos do tema:

- a) Trotar (correr lentamente) até o outro lado da quadra, mantendo uma distância de 1 metro entre os colegas, executando o ritmo a ser empregado em corridas mais longas.
- b) Correr em velocidade, mantendo o alinhamento da coluna, até o outro lado da quadra, sem ser pego pelo estudante que está atrás, mas tentando pegar o que está à frente.
- c) Executar o *Skip* e o *Hope*.

4. Vivenciando as corridas:

- a) Corridas na ponta dos pés, com saída de quatro apoios, em distâncias curtas.
- b) Correr mantendo o tronco inclinado à frente.
- c) Correr executando passadas largas.

5. Roda final.

Ensinando

Saltando obstáculos e revezamentos

TEMA: CORRIDAS COM OBSTÁCULOS

1. RODA INICIAL

2. **Jogos preliminares** (aquecimento)
Jogos de saltar (Amarelinha, pula-pula,)

3. Educativos do tema:

- Correr transpondo obstáculos (caixas de papelão) dispostos nas colunas, com uma distância de 3 metros entre elas.
- Em colunas, o primeiro estudante deverá saltar as caixas com impulsão em um só pé.
- Em coluna, correr e saltar as caixas atacando as barreiras com o mesmo pé.

4. Vivenciando as corridas com obstáculos.

- Correr ultrapassando as barreiras com alturas baixas.
- Partindo da posição de quatro apoios, correr até a primeira barreira.
- Correr mantendo os mesmos números das passadas entre as barreiras.

5. Roda final.

TEMA: CORRIDAS DE REVEZAMENTOS

1. RODA INICIAL

2. **Jogos preliminares** (aquecimento)
Jogos de estafetas

3. Educativos do tema:

- Em pares, entregar e receber o bastão, primeiro andar e depois trotar.
- Introduzir as técnicas de transmissão "por baixo" e "por cima".
- Repetir o exercício em grupos de quatro, passando o bastão da direita para esquerda ...

4. Vivenciando as corridas com obstáculos.

- Equipes de quatro estudantes, espaço de 20m cada, correr e passar o bastão de baixo para cima sem que o recebedor não olhe para trás.(passagem cega)
- Trabalho em pares.
 - Passar o bastão a uma velocidade média para aumentar a velocidade aos 50 – 70 m. (2 a 3 transmissões)
 - Usar as duas diferentes técnicas de transmissão – "por baixo" e "por cima".
- Idem anterior, passar o bastão com o recebedor voltado para o entregador (passagem visual).

5. Roda final.



3

CONHECENDO CORRIDAS, MARCHA ATLÉTICA, SALTOS, LANÇAMENTOS E ARREMESSO DO PESO

CONHECIMENTO:

Compreender os recursos didáticos disponíveis para a prática do atletismo na escola.

HABILIDADES:

Identificar as dificuldades da prática docente do atletismo escolar.

ATITUDES:

Posicionar-se criticamente diante das dificuldades e desafios encontrados ao tratar o atletismo como esporte educacional;
Apresentar propostas pedagógicas eficazes diante das dificuldades nas vivências do atletismo escolar.

Corridas de velocidades

Problematizando: Porque melhorar a nossa corrida?

As provas de corridas rasas (velocidade) do atletismo caracterizam-se pela ausência de obstáculos ou barreiras a serem transpostos. Classificadas de acordo com a distância, tempo e fontes energéticas empregadas:

- a) Rasas.....velocidade.....100, 200 e 400m
- b) Meio fundo.....800 e 1.500m
- c) Fundo.....3.000, 5.000 e maratona.

Fases básicas: Partida - Corrida - Chegada

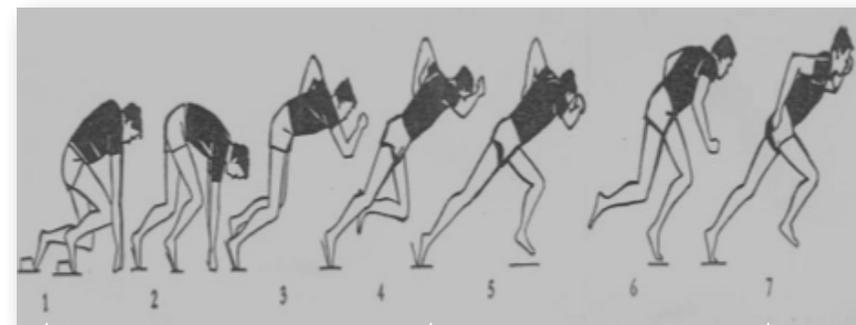
Fig. 1 - **Partida** (reação) - momento da saída dos blocos de partida.

Figs. 3 a 6 - **Corrida** na ponta dos pés – tronco inclinado à frente.

Fig. 7 - **Chegada** - tronco inclinado à frente.

Fases técnicas:

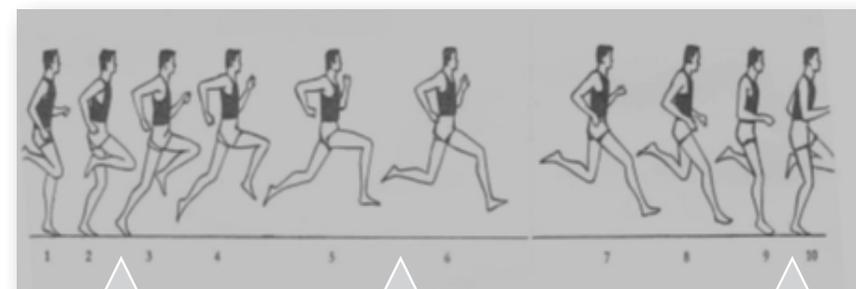
- Figuras 2 e 3 - **Apoio posterior** – quando o pé que está atrás do corpo toca o solo.
- Figuras 5 e 6 - **Flutuação** – quando os dois pés estão no ar.
- Figuras 9 e 10 - **Apoio anterior** – quando o pé que está a frente do corpo toca o solo.



PARTIDA
SAÍDA
Reação

CORRIDA

CHEGADA



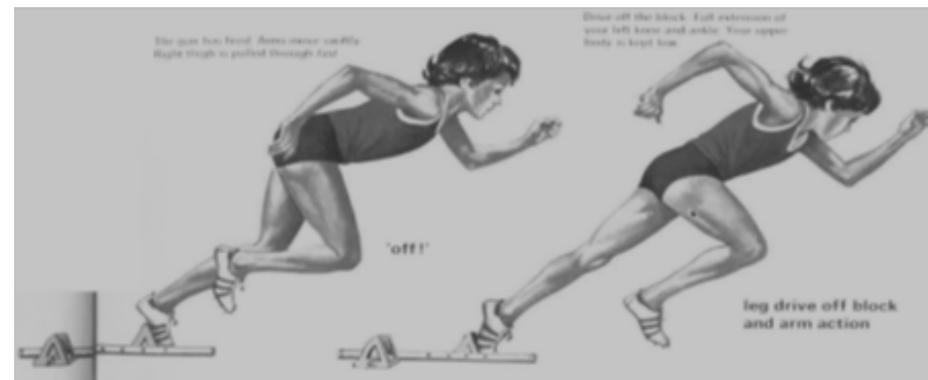
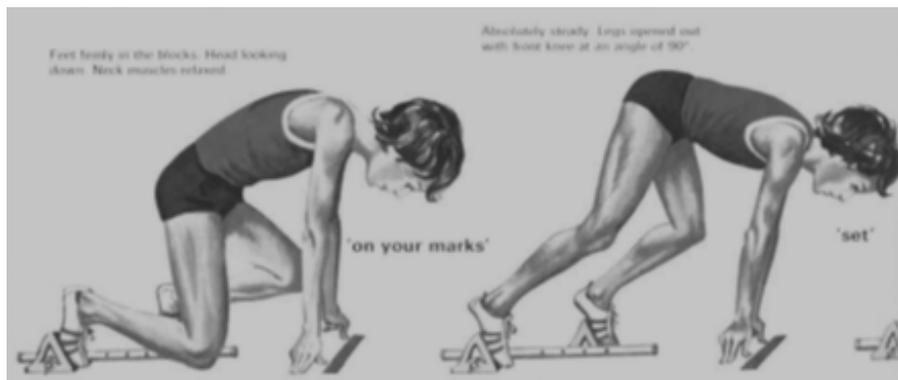
POSTERIOR

FLUTUAÇÃO

ANTERIOR

Uma corrida eficiente depende de uma boa FREQUÊNCIA E AMPLITUDE DAS PASSADAS.

Corridas de velocidades - Partida - Saída de bloco - Regras

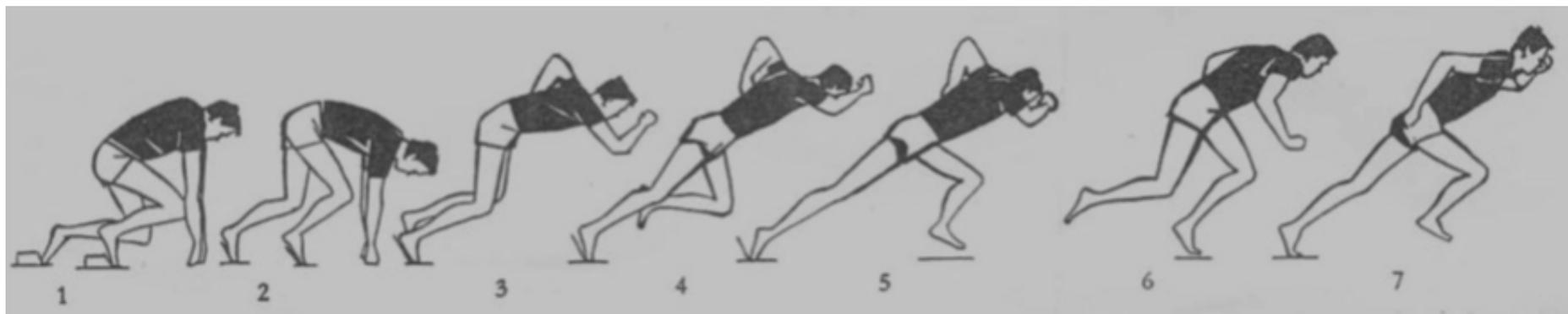


AS SUAS MARCAS

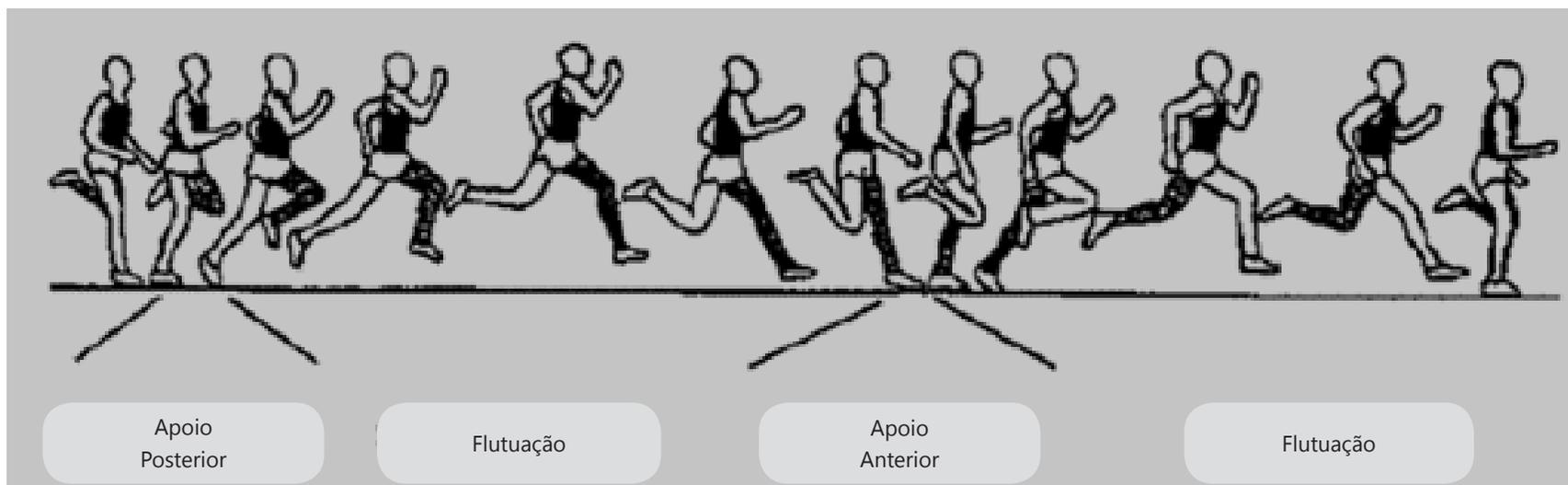
PRONTOS

SAÍDA NO TIRO

Regras: Não partir antes do tiro; não colocar as mãos ou pés a frente da linha de partida; correr dentro da sua própria raia até o final da prova.



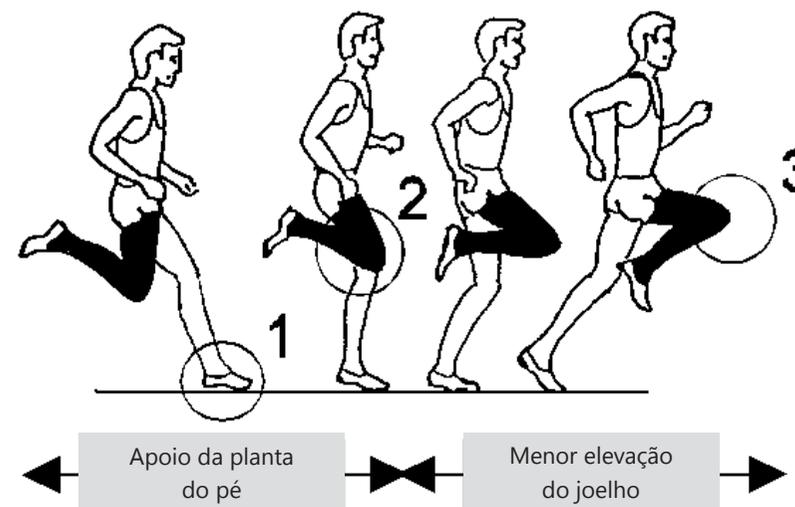
Corridas de fundo e maratona



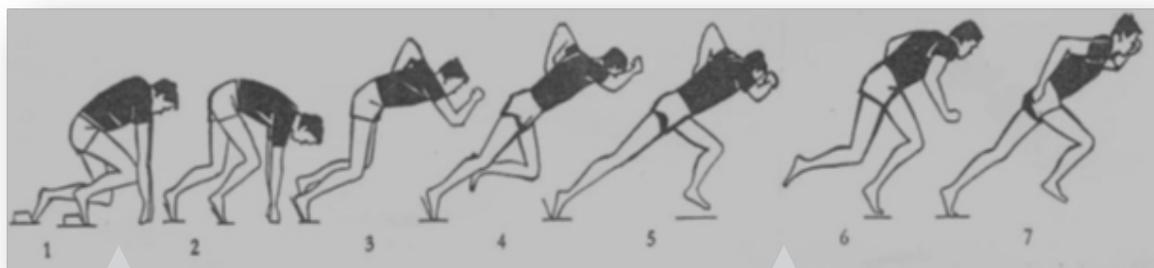
Para conhecer as corridas de fundo (médias e longas distâncias) tornam-se necessários às apropriações dos conhecimentos de suas fases e das suas características.

Fases técnicas:

- **Apoio posterior** – quando o pé que está atrás do corpo toca o solo.
- **Flutuação** – quando os dois pés estão no ar.
- **Apoio anterior** – quando o pé que está a frente do corpo toca o solo.



Corridas com barreiras/obstáculos



PARTIDA
SAÍDA
Reação

CORRIDA

Figs. 1 e 2 - **Partida** (reação) – momento da saída dos blocos de partida.

Figs. 3 a 6 – **Corrida** na ponta dos pés – tronco inclinado à frente.

Fig. 7 – **Ataque a 1ª barreira** - A perna que está a frente executa um chute para cima.

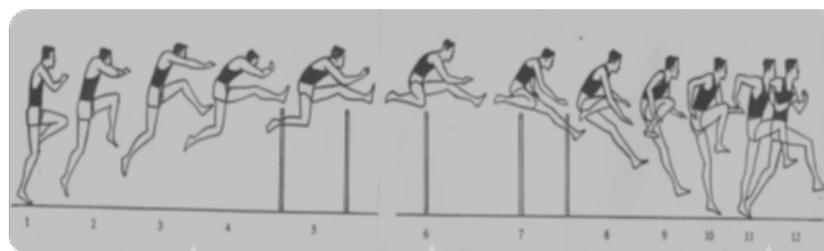
Figs. 5, 6 e 7 – **Ultrapassagem da barreira** – tronco inclinado a frente pernas estendidas.

Figs. 10, 11 e 12 – **Ritmo entre as barreiras** – manter o mesmo número de passadas entre as barreiras.

Para aprender e /ou ensinar as corridas com barreiras e obstáculos eficientes, tornam-se necessários às apropriações dos conhecimentos de suas fases e características.

Fases básicas nas provas de 100m, 110m e 400m c/ barreiras:

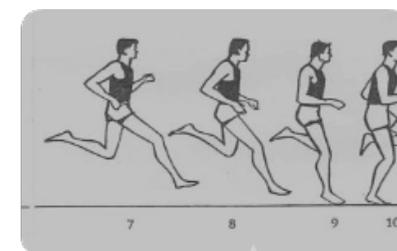
Saída/Partida – Corrida – Ataque a 1ª barreira – Ultrapassagem da barreira – Ritmo entre as barreiras – Chegada.



ATAQUE
A 1ª
BARREIRA

Ultrapassagem

RÍTMO
ENTRE AS
BARREIRAS



CHEGADA

Regras: Idem as regras anteriores das provas de 100m rasos; não derrubar, intencionalmente as barreiras. (OBS): o atleta pode derrubar barreiras acidentalmente.

Corridas com obstáculos

Características: (2.000 e 3.000m)

Partida (reação) - Saída em pé em diagonal com raias livres;

Corrida de fundo com técnicas de ultrapassagem igual à prova de barreiras com detalhe a transposição na vala com água.

Regras Básicas.

1. Prova de 3.000m para homens e mulheres;
2. Alturas dos obstáculos diferentes para homens (1,06m) e mulheres (84cm);
3. Aplica-se as regras e normas das corridas.

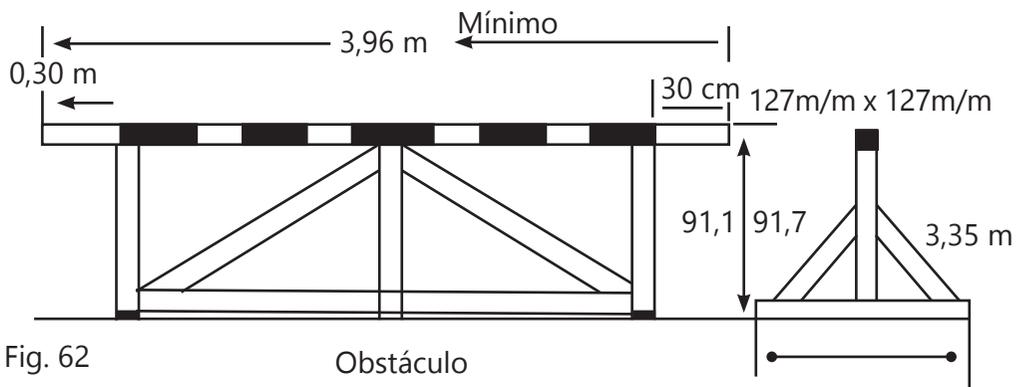
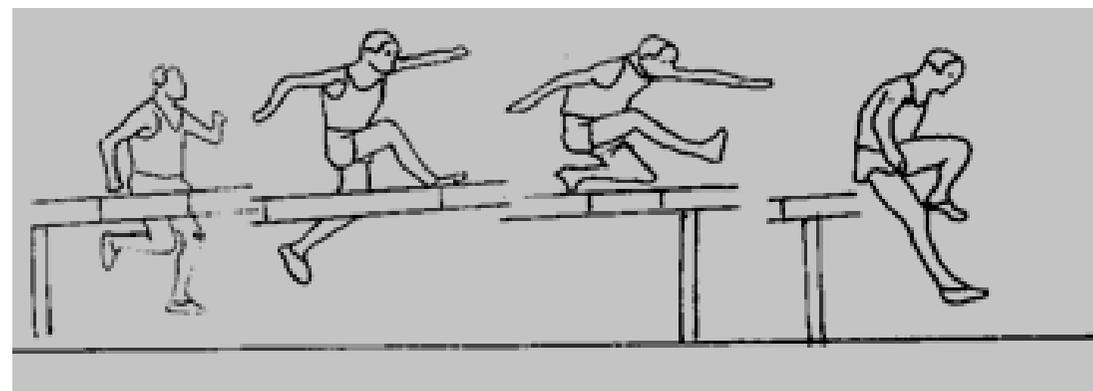
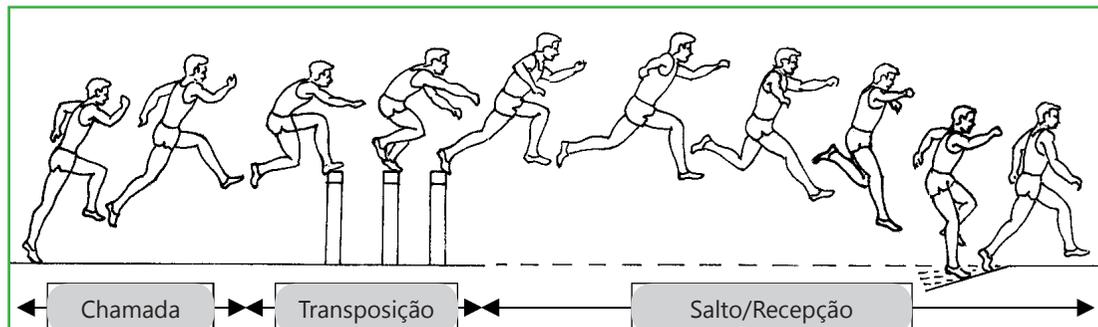


Fig. 62

Obstáculo

Os obstáculos devem ter 91,4 cm para provas masculinas e 76,2cm para provas femininas de altura e, pelo menos 3,94m de largura. A seção superior do travessão, inclusive do obstáculo do fosso, deve ser um quadrado de 12,7cm de lado.

Corridas de Revezamento

CARACTERÍSTICAS DA PROVA:

- a) O bastão deve ser passado numa determinada área (Zona de Passagem - 20 m);
- b) Se o bastão for passado fora desta área, a equipe é desclassificada;
- c) Os revezamentos são as únicas provas **“coletivas”** do atletismo.

CORRIDAS DE REVEZAMENTO - 4 X 100 e 4 X 400m rasos.

São provas de velocidade para equipes de quatro componentes, disputadas no feminino e masculino.

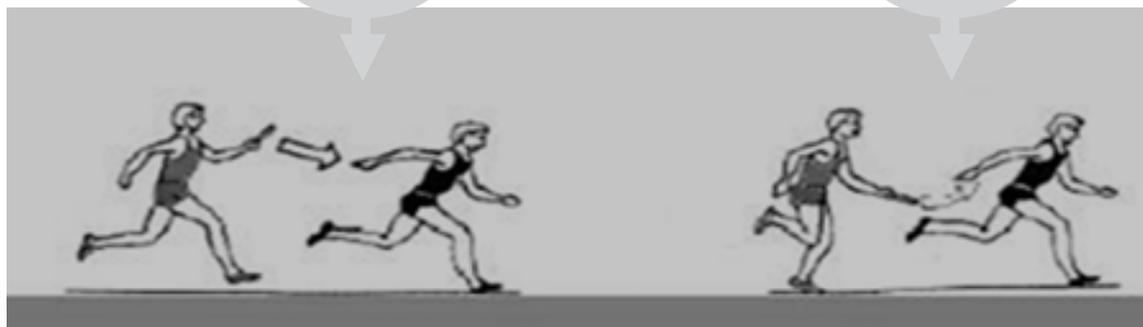
REGRAS BÁSICAS:

No 4x100m, a equipe deve permanecer na mesma raia da partida até o final da prova.

Não deixar cair o bastão nas passagens, não invadir a raia do adversário, em caso de perda do bastão deve recuperá-lo sem atrapalhar nenhum corredor.

No 4x400m, os corredores podem sair da raia, após a passagem do primeiro bastão.

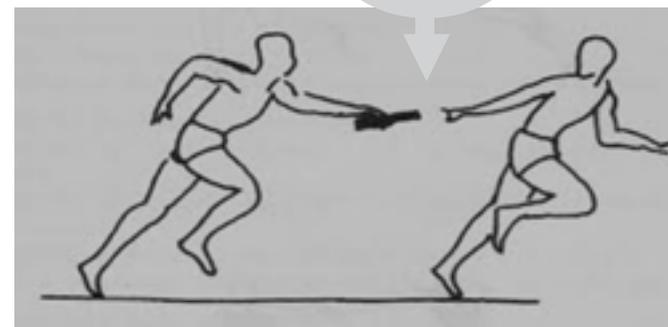
Passagem Cega
Descendente



Passagem Cega
Ascendente

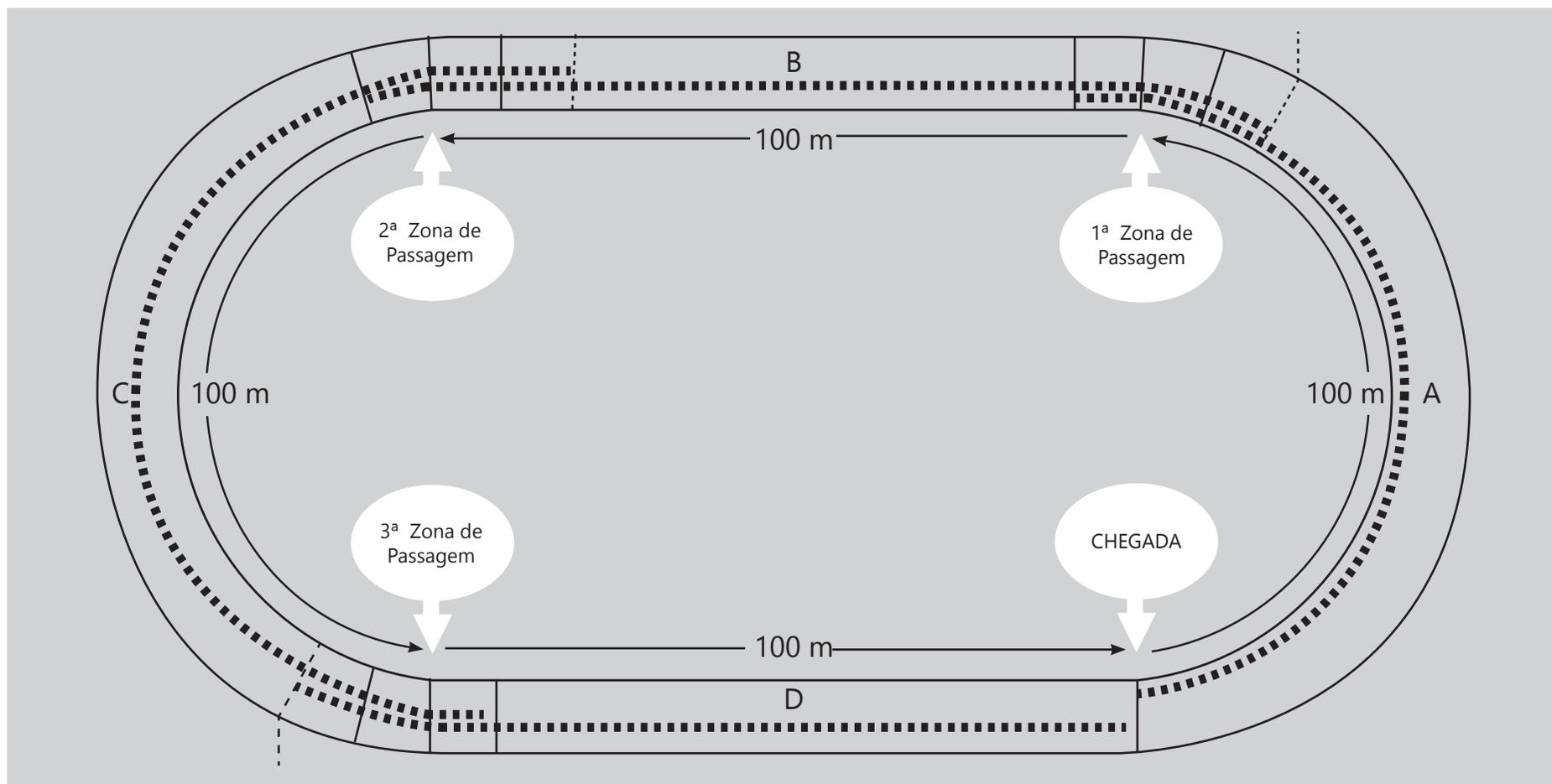


Passagem
Visual



TIPOS DE PASSAGEM DE BASTÃO

- 1) CEGA: O atleta recebedor do bastão não olha para trás no momento da recepção.
 - a. Ascendente (de baixo pra cima).
 - b. Descendente (de cima pra baixo).
- 2) VISUAL: O atleta recebedor, visualiza seu entregador, principalmente na prova de 4 x 400 m.



Marcha Atlética

Para aprender e/ou ensinar Marcha Atlética de forma eficiente, torna-se necessário à apropriação dos conhecimentos de suas fases e características.

Fases básicas: Duplo apoio - Apoio simples

a) **Duplo apoio** – A fase de duplo apoio é necessária para manter o contato com o solo. (Figs. 3 e 4/11 e 12)

b) **Apoio simples:** A fase responsável pela aceleração e pela preparação da colocação do pé da perna livre. (Figs. 6,7,9,10)

- Apoio simples anterior e posterior.

a) **Anterior:** quando a perna que estiver a frente toca o solo com o calcanhar (Figs. 6 e 7)

b) **Posterior:** quando a perna que estiver atrás e impulsiona o corpo a frente. (Figs. 9 e 10).

As principais características da Marcha Atlética são:

a) O atleta tem que, ao caminhar durante a prova, manter contato com o solo com um dos pés;

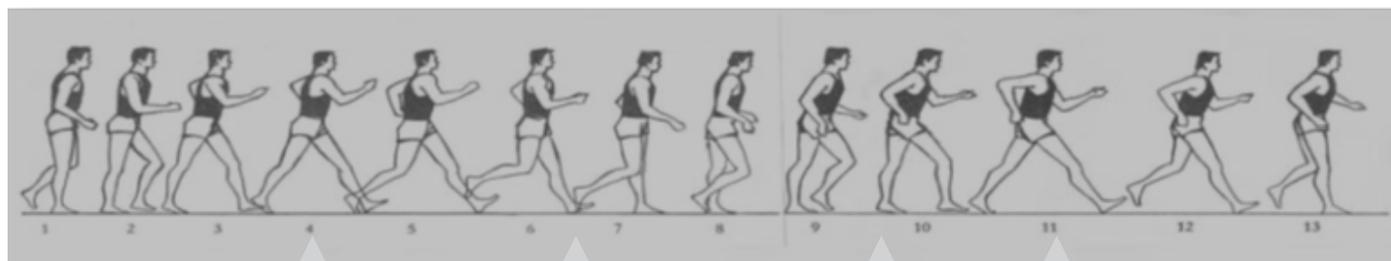
b) A cada passo, a perna que avança (anterior) deve estar reta (estendida) e a perna posterior (atrás) deve sair do solo, também estendida;

c) Estes movimentos provocam uma rotação do quadril facilitando a técnica correta da marcha.

REGRAS BÁSICAS:

1. Manter sempre um dos pés em contato com o solo; a passada deve ser dada com o calcanhar; perna de apoio.

Os juízes podem alertar os atletas, não marcadores com cartão amarelo (duas vezes) na terceira vez cartão vermelho (desclassificação).

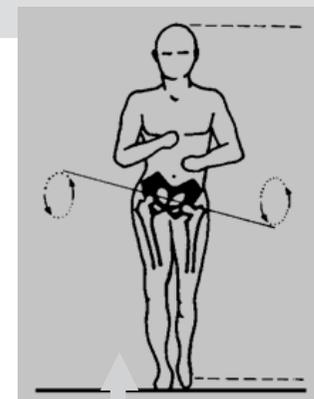


APOIO DUPLO

APOIO SIMPLES Anterior

APOIO SIMPLES Posterior

APOIO DUPLO



Rotação do quadril

Conhecendo os Saltos

Salto em distância

Para aprender e /ou ensinar os saltos no atletismo de forma eficiente, torna-se necessário à apropriação de suas fases e características.

- **Salto em distância:** Também conhecido como salto horizontal. Nesse tipo de salto, o atleta deve correr em uma pista por aproximadamente 40-45 metros e, em seguida, realizar um salto. Esse salto deve ser feito antes de uma marca estabelecida. O vencedor é aquele que conseguir alcançar a maior distância na areia.

- **Fases Básicas:** concentração – corrida – impulsão – elevação - voo (Estilos) - aterrizar (queda).

- **Estilos dos Saltos: (Fase de voo).**

- Fig. 1 - **Salto grupado** - após a fase de elevação o atleta grupa as coxas com o tronco até a aterrizar.

- Fig. 2 - **Salto em Arco** - após a fase de elevação o atleta projeta o corpo para frente em extensão, com os braços e pernas para trás, grupando antes da aterrizar.

- Fig. 3 - **Salto Passada no ar** - após a fase de elevação o atleta continua o movimento de corrida no ar, grupa e aterrissa.



Fig. 1 - GRUPADO



Fig. 2 - ARCO

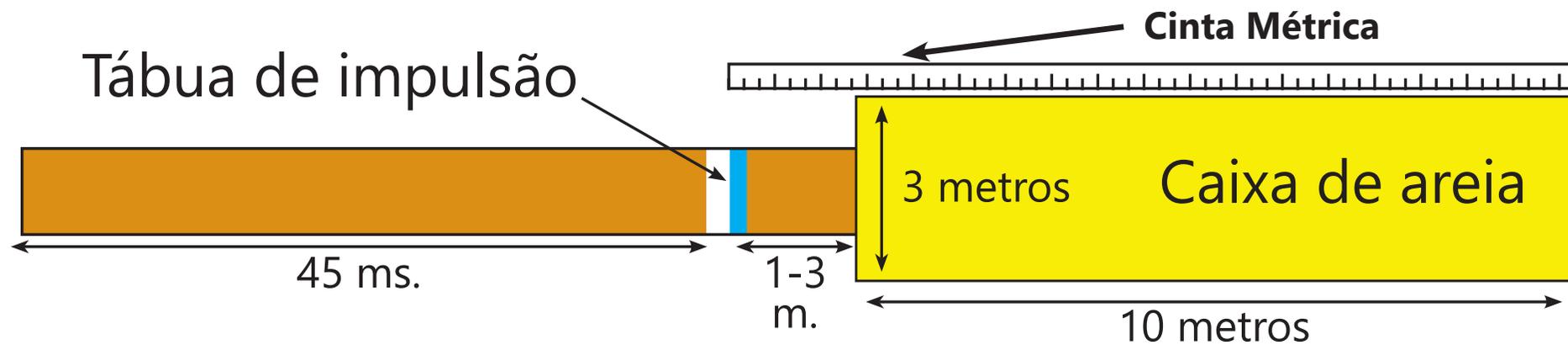


Fig. 3 - PASSADA NO AR

REGRAS BÁSICAS DO SALTO EM DISTÂNCIA:

1. Cada atleta tem direito a seis tentativas;
2. O atleta não pode ultrapassar o limite da tábua de impulsão; (pisar além da tábua de impulsão).
3. Estilos de saltos livres escolhas do atleta;
4. Para medir a distância do salto, será considerada a marca mais próxima da tábua de impulsão na queda;
5. Após a queda o atleta deve sair da caixa de areia pela frente (não pode voltar), será anulado seu salto.

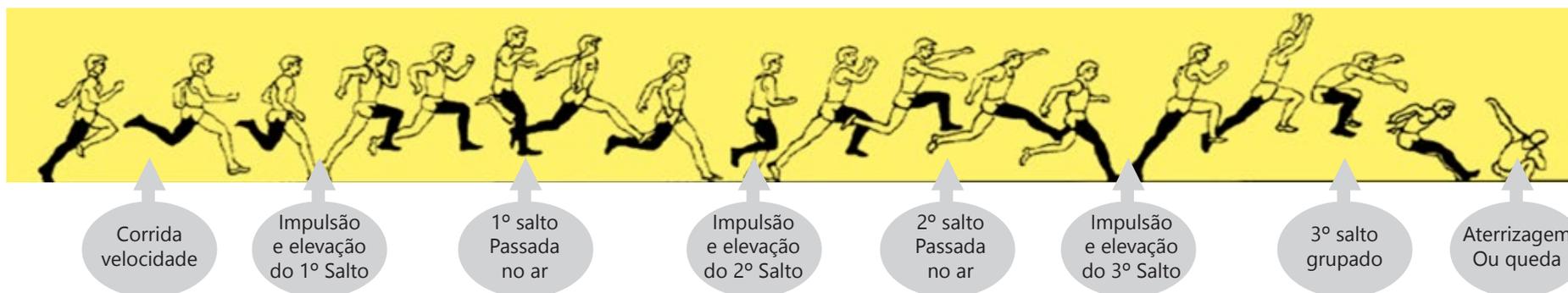
Salto em distância



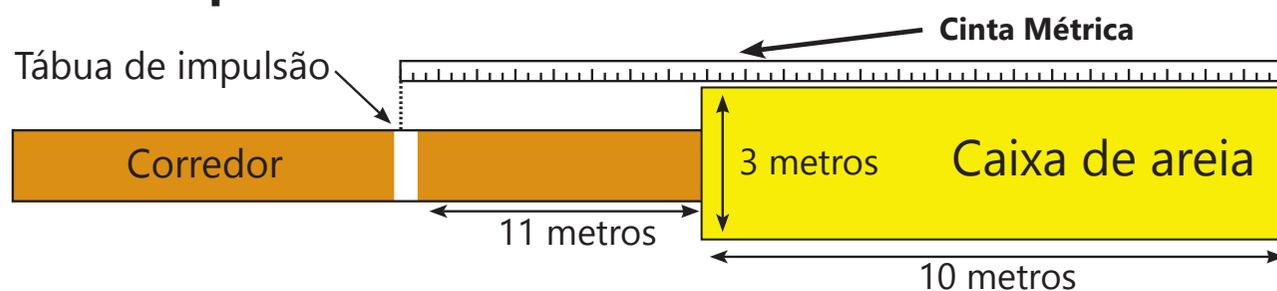
Salto triplo

Salto Triplo - O salto triplo é uma combinação de três (3) saltos sucessivos, sendo os dois primeiros com a mesma perna, o terceiro com a perna contrária e termina com a aterrissagem (queda) na caixa de areia.

Fases Básicas: 1) Concentração; 2) Corrida; 3) Impulsão e elevação 1º salto; 4) 1º salto; 5) Impulsão e elevação do 2º salto; 6) 2º salto; 7) Impulsão e elevação do 3º salto; 8) 3º salto e 9) Aterrissagem ou queda.



Salto Triplo



REGRAS BÁSICAS DO SALTO TRIPLO:

1. Cada atleta tem direito a seis tentativas;
2. O atleta não pode ultrapassar o limite da tábua de impulsão; (pisar além da tábua de impulsão).
3. Os dois primeiros saltos com a mesma perna de impulsão.
4. Para medir a distância do salto, será considerada a marca mais próxima da tábua de impulsão na queda;
5. Após a queda o atleta deve sair da caixa de areia pela frente (não pode voltar), será anulado seu salto.

Salto em altura

Salto em altura – Também conhecido como salto vertical. Nessa modalidade (prova), o atleta corre por uma pista com o mínimo de 20 metros e procura ultrapassar um sarrafo colocado em dois suportes. É permitido que ele toque o sarrafo, mas sem derrubá-lo. O vencedor é aquele que conseguir saltar maior altura. A partir do salto frontal, os estilos foram evoluindo tais como: tesoura, rolo ventral e rolo dorsal, até chegar no estilo “FLOP” criado em 1968 – México pelo americano Richard (Dick) Fosbury ficando conhecido como salto de costas.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

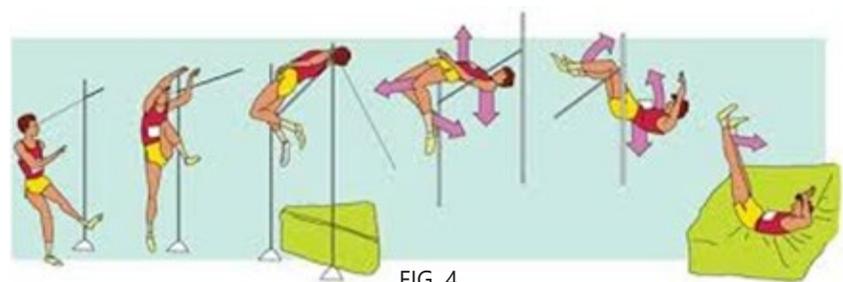
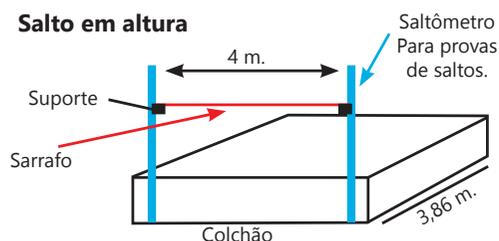
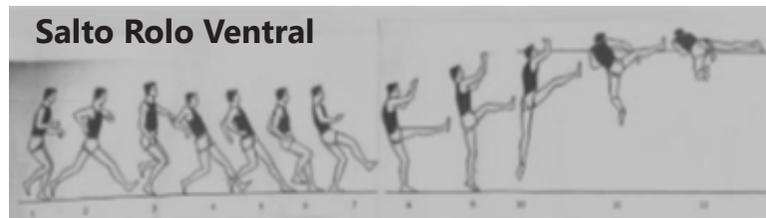


FIG. 4



Salto Tesoura



Salto Rolo Ventral

Fonte: <http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-salto-em-altura-distancia-triplo-e-com-vara/>

Fases Básicas: Estilo FLOP

Fig. 1 - Concentração e corrida – A corrida é feita em curva para ficar paralelo ao sarrafo.

Fig. 2 - Impulsão e elevação – na elevação ocorre o giro para ficar de costas para o sarrafo.

Fig. 3 - Transposição do Sarrafo – agrupando coxas / tronco.

Fig. 3 - A queda. – caindo de costas protegendo o pescoço.

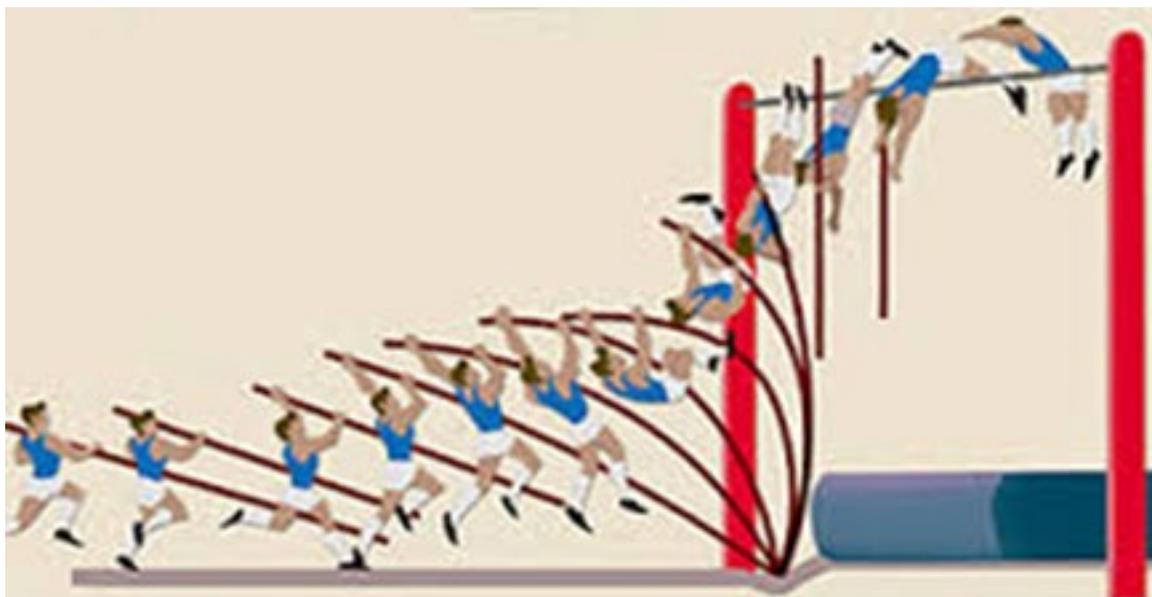
Fig. 4 - Resumo do salto Flop.

REGRAS BÁSICAS:

1. É permitido que o atleta toque o sarrafo sem derrubá-lo;
2. Caso o atleta derrube o sarrafo, será considerada tentativa;
3. Cada atleta tem direito a três (3) tentativas em cada altura.
4. Cada atleta tem um tempo determinado para efetuar o salto.

Salto com vara

Salto com vara – Também conhecido como salto vertical. Nessa modalidade (prova), o atleta corre por uma pista com o mínimo de 40 metros e procura ultrapassar um sarrafo colocado em dois suportes usando uma vara flexível de 5m. É permitido que ele toque o sarrafo, mas sem derrubá-lo. O vencedor é aquele que conseguir saltar maior altura.



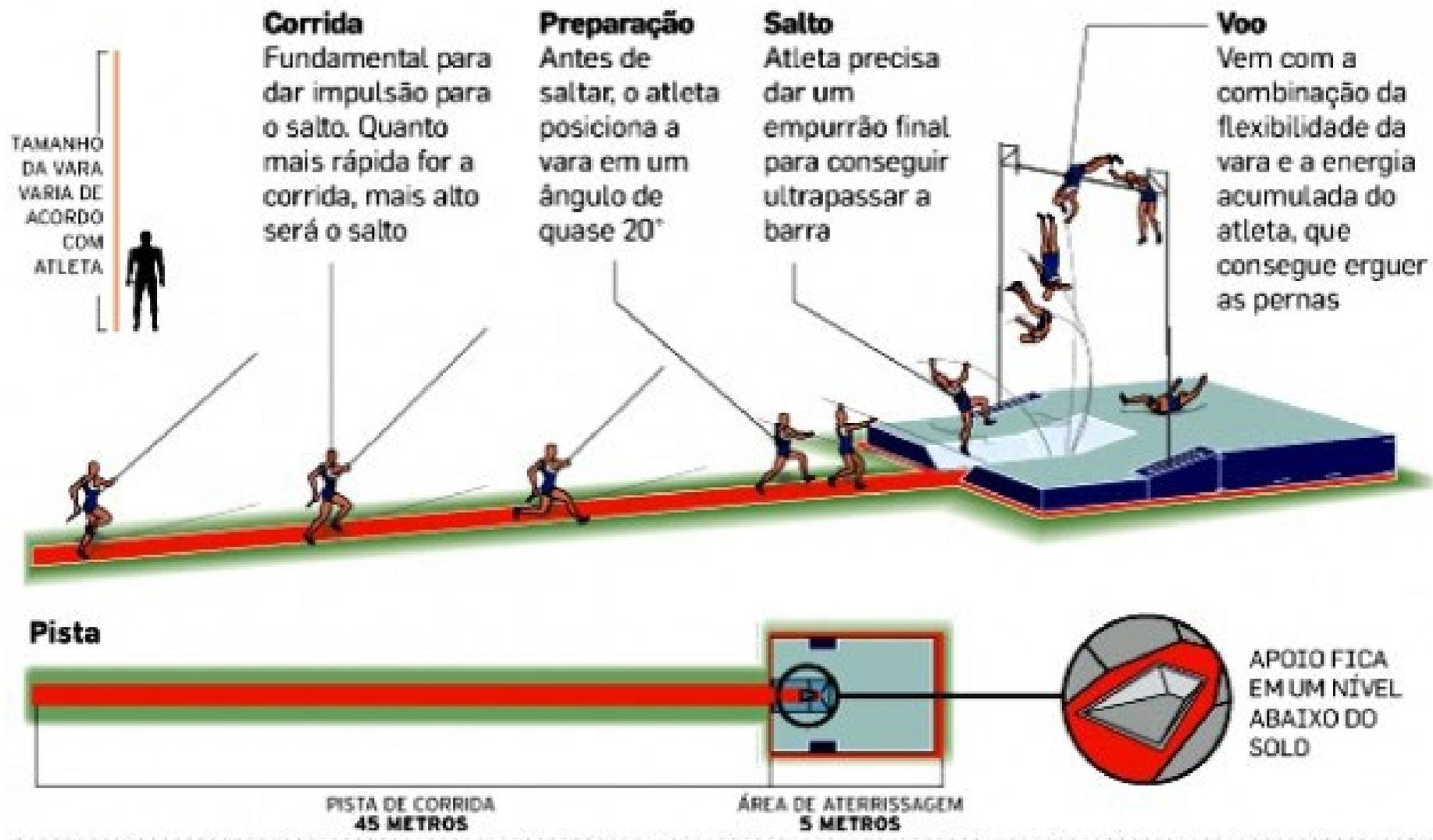
REGRAS BÁSICAS:

1. Cada atleta tem direito a seis tentativas;
2. O atleta não pode ultrapassar o limite dos postes na sua tentativa;
3. Após o encaixe, o atleta não pode mudar as posições da mão na vara até a transposição do sarrafo;
4. O atleta deve segurar a vara até o encaixe, não deixar tocar antes do solo;
5. O atleta deve evitar que a vara toque no sarrafo evitando derrubá-lo.

Fases básicas:

1. Concentração/empunhadura – Momento em que o atleta mentaliza as fases seguintes e segura a vara corretamente.
2. Corrida – O atleta acelera pela pista levantando a vara para o encaixe.
3. Encaixe – A velocidade diminui para acertar a vara no encaixe.
4. Impulsão/elevação e Giro – Impulso para frente e a flexibilidade da vara lança o atleta para cima, efetuando um giro no final da elevação.
5. Transposição do sarrafo – Final da impulsão, o atleta gira o corpo para ultrapassar, o mais próximo possível, o sarrafo em decúbito ventral.
6. Queda – Após a transposição do sarrafo, o atleta procura colocar as pernas e braços para frente do corpo e cai de costas.

Salto com vara

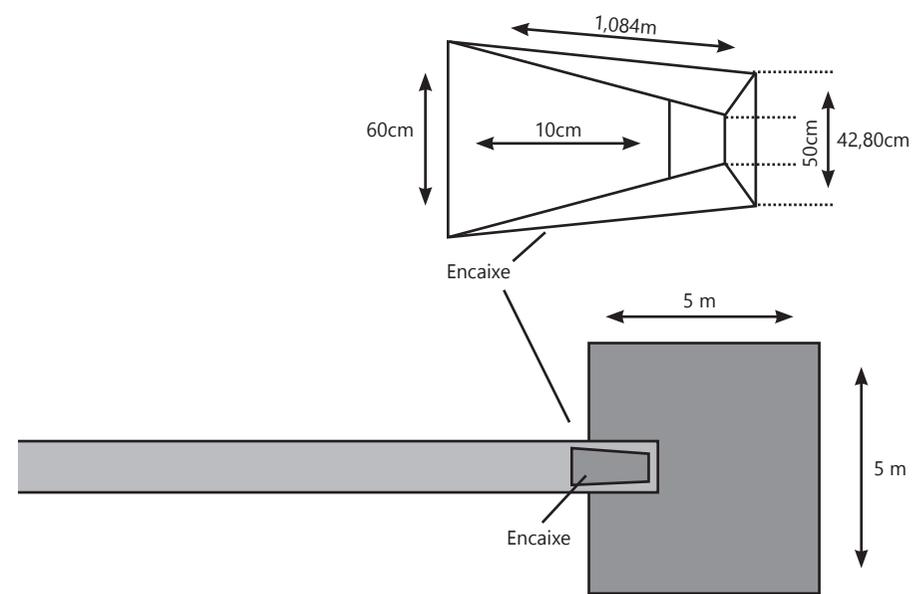


Fonte: <http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-salto-em-altura-distancia-triplo-e-com-vara/>

Áreas e implemento - Salto com vara



Colchão para queda



Medidas oficiais

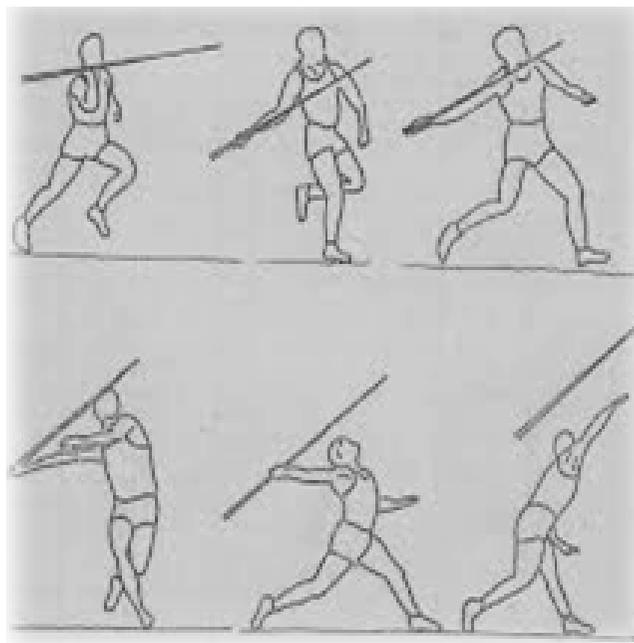


Conhecendo os lançamentos e o arremesso do peso

REGRAS

Os lançamentos podem ser de martelo, de disco ou de dardo. O arremesso do peso não se caracteriza como lançamento, **devido o implemento (peso) ser empurrado e não lançado**. As massas dos objetos em questão são variáveis, de acordo com o gênero do competidor. Em geral, os lançamentos são feitos no interior das pistas de corrida. Os vencedores, obviamente, são os competidores que mais se aproximarem do alvo determinado ou que conseguirem fazer os respectivos objetos alcançarem a maior distância.

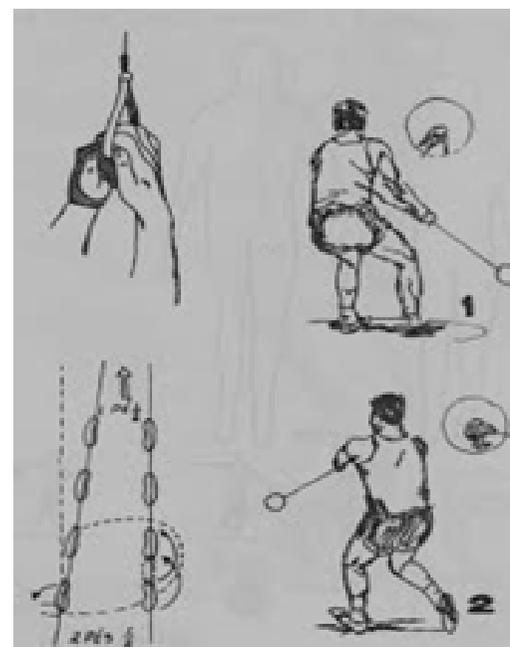
Lançamento do Dardo



REGRAS BÁSICAS:

1. Não tocar a cauda do dardo durante a corrida;
2. Após o lançamento, não pisar além da linha limite do corredor;
3. Após o lançamento, retornar o sentido contrário da corrida (não caminhar na direção da queda do dardo).

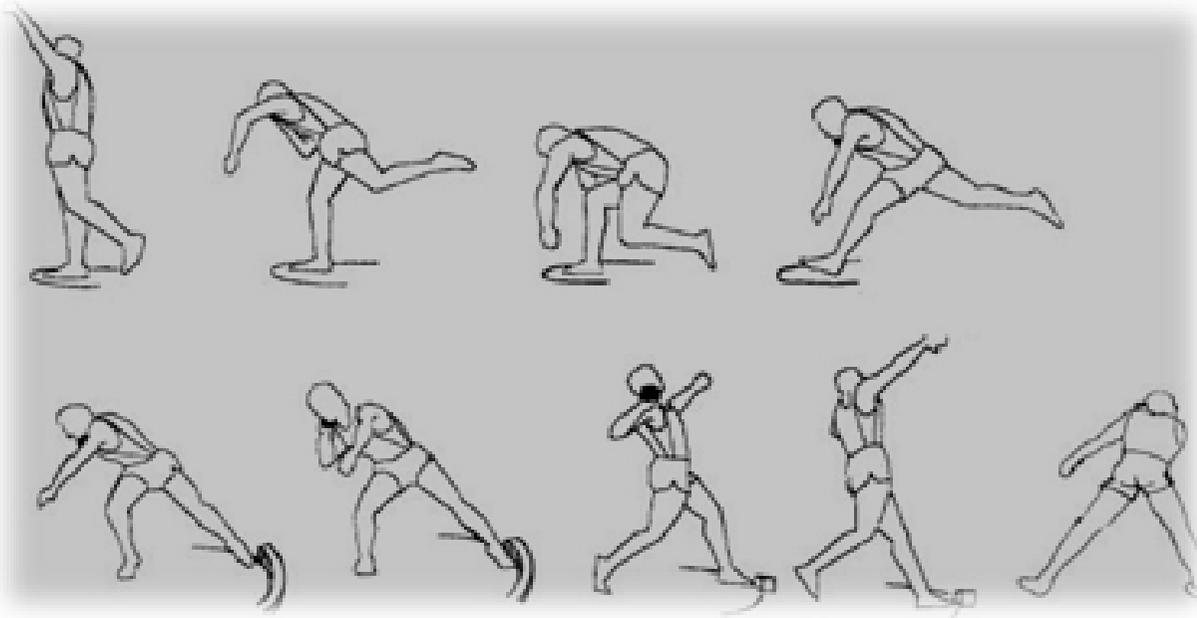
Lançamento de Martelo



REGRAS BÁSICAS:

1. Não tocar o martelo durante os giros;
2. Após o lançamento, não pisar além da linha limite do corredor;
3. Após o lançamento, retornar o sentido contrário da corrida (não caminhar na direção da queda do martelo);
4. Não deixar cair o martelo fora do círculo.

Arremesso do Peso



REGRAS BÁSICAS:

1. Não pisar na linha do círculo;
2. Após o arremesso, recuperar o equilíbrio e sair pela parte traseira do círculo;
3. Não afastar o peso do corpo, para não caracterizar lançamento.

Lançamento do Disco

REGRAS BÁSICAS:

1. Não pisar na linha do círculo;
2. Após o lançamento, recuperar o equilíbrio e sair pela parte traseira do círculo;
3. Não deixar cair o disco fora do círculo.

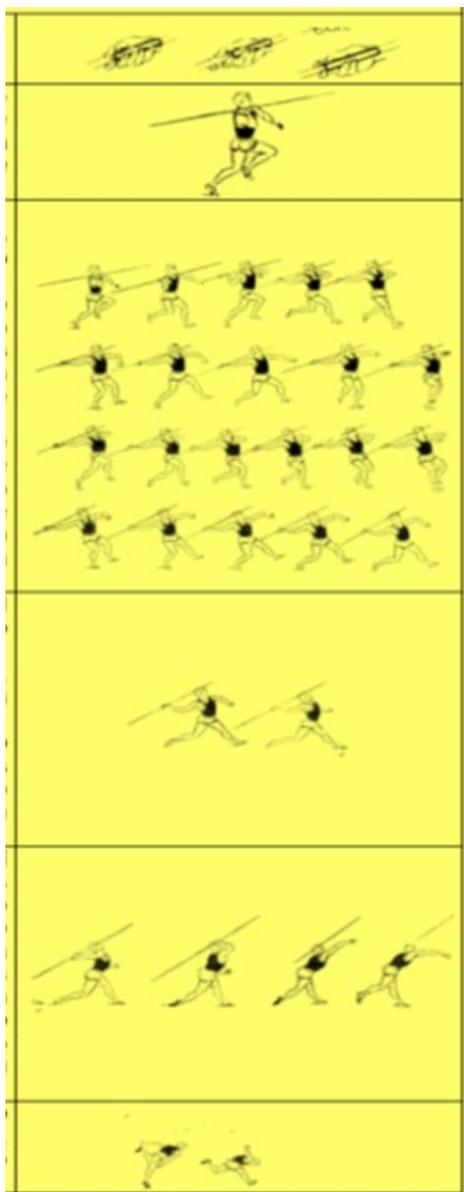


Áreas e implementos de lançamentos e arremesso do peso



Fonte: <http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-salto-em-altura-distancia-triplo-e-com-vara/>

Lançamento do Dardo



Concentração - Empunhaduras

Corrida de velocidade

Corrida de transição (preparatória para Cruzamento e lançamento).

Duplo apoio (Fase intermediária entre a corrida lateral-cruzamento e o lançamento propriamente dito).

Lançamento propriamente dito - PPD

Recuperação do equilíbrio com a Reversão.

Fases Básicas

Momento preparatório para iniciar a corrida

O dardo é conduzido sobre o ombro, altura da cabeça e paralelo ao solo. Objetivo desta fase é conseguir boa velocidade de aproximação.

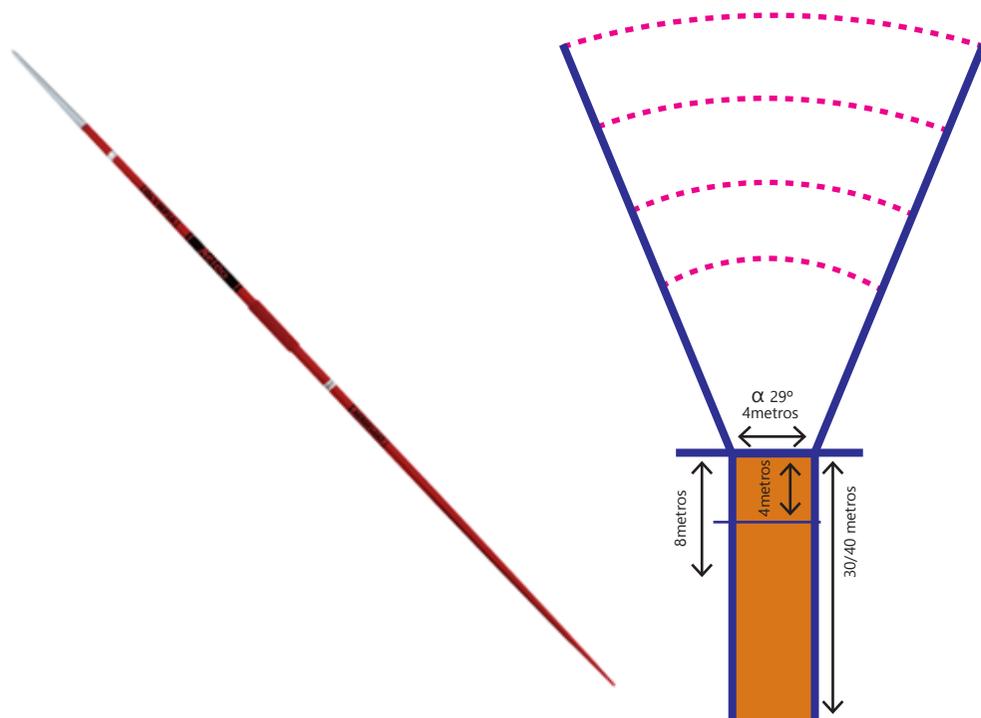
Nesta fase a corrida passa de frontal para lateral para facilitar o cruzamento (ritmo de 5 passos). O braço que transporta o dardo é estendido para trás ficando, a ponta, à altura do ombro ou ligeiramente acima, na altura do olho direito. O pé esquerdo avança e inicia-se o cruzamento (ritmo de 5 passos). Conforme o pé esquerdo do lançador toca o solo, serão dados 5 passos (2 cruzamentos) até a posição final de lançamento.

Instante em que ocorre o bloqueio da velocidade horizontal na qual o atleta encontra uma base ótima para que o corpo lance o dardo pra frente-cima. O duplo apoio acontece quando o pé esquerdo toca o solo, sendo que isto corre primeiro com o calcanhar a alguma distância da linha de partida (evitar ultrapassar a linha). O objetivo é o frear (desacelerar) imediatamente o deslocamento lateral. No fim desta fase o atleta passa pela posição de força dando início ao lançamento.

Nesta fase ocorre uma freada dos membros inferiores, daí tem-se a transferência da velocidade adquirida as demais partes do corpo para o implemento (dardo). Os movimentos são transferidos dos membros inferiores para os membros superiores, ocorrendo a puxada do dardo que atrás para frente – cima, acontecendo o lançamento final.

Após o dardo lhe sair das mãos o atleta tenta travar antes da linha final, para evitar lançamentos nulos. Esta ação, pode levar entre uma a três passadas, razão pela qual os atletas não devem lançar próximo da linha.

Áreas e implementos do lançamento do dardo

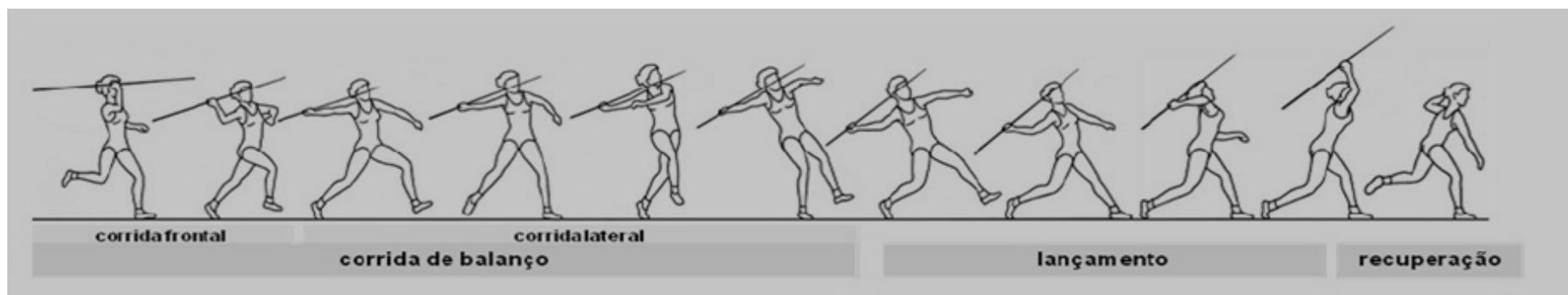


Homem - dardo de 2,7 m, com peso de 800 gramas.

Mulher - dardo de 2,3 m, com peso de 600 gramas.

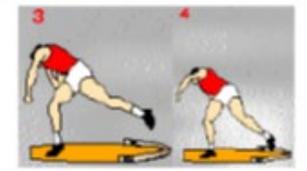
REGRAS BÁSICAS:

1. Segurar o dardo pelo encordoamento;
2. O dardo deve ser lançado por cima dos ombros;
3. Cada atleta tem direito a seis tentativas;
4. Não tocar a cauda do dardo durante a corrida;
5. Após o lançamento, não pisar além da linha limite do corredor;
6. Após o lançamento, retornar sentido contrário da corrida (não caminhar na direção da queda do dardo).
7. A prova é executada no corredor de 40/45m.



Vídeo relacionado: <https://www.youtube.com/watch?v=vbljcdTZviU&feature=youtu.be>

Arremesso do peso

Concentração	
Empunhadura	
Posição Inicial Estacionária	
"Arrasto"	
Posição Final - Rotação	
Arremesso propriamente dito	
Recuperação do equilíbrio com reversão	

Empunhadura - O peso deve repousar na parte calosa da mão.

Posição inicial - O peso do atleta deverá estar sobre a perna da frente (mesmo braço de arremesso) e o outro pé colocado atrás em contato com o solo e o corpo na posição "grupado".

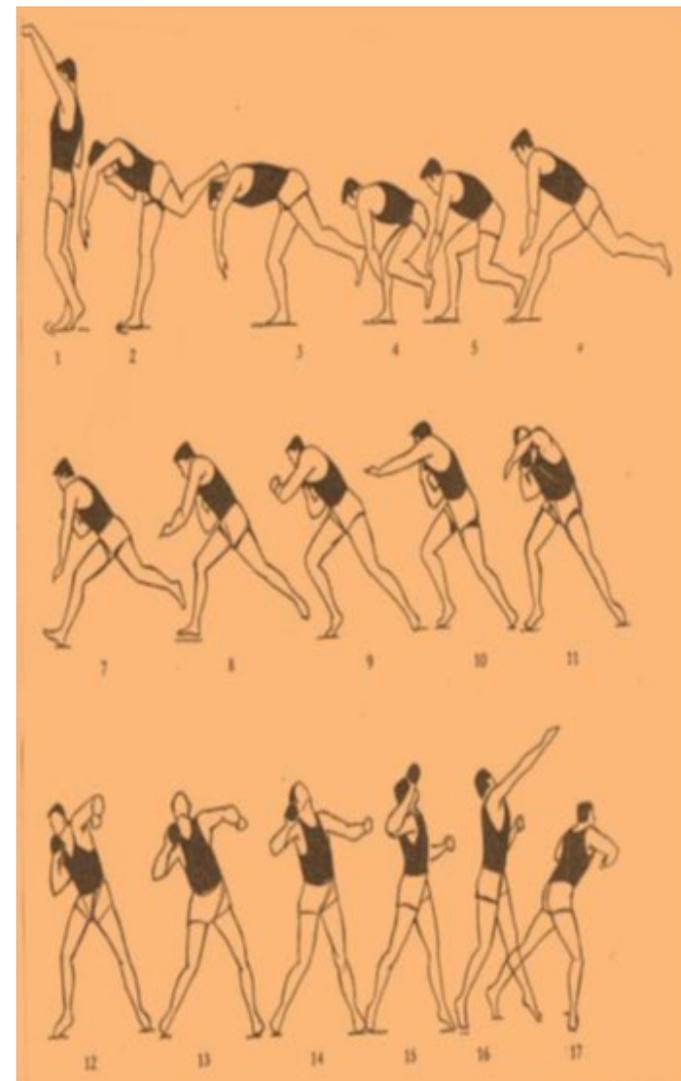
Arrasto - Nesta fase a perna livre executa um "balanço" e um movimento brusco para trás e para baixo. O peso do corpo continua na perna de apoio preparando o giro.

Giro - rotação - Terminado o "arrasto", o atleta bloqueia o deslocamento. Com isso, o quadril irá deslocar-se para esquerda, acompanhando os movimentos determinados pelas pernas. Ocorre a partir daí a continuação da rotação do "tronco".

Arremesso - É o resultado do impulso executado para cima, iniciado na perna direita, passando por todo o corpo até chegar ao peso.

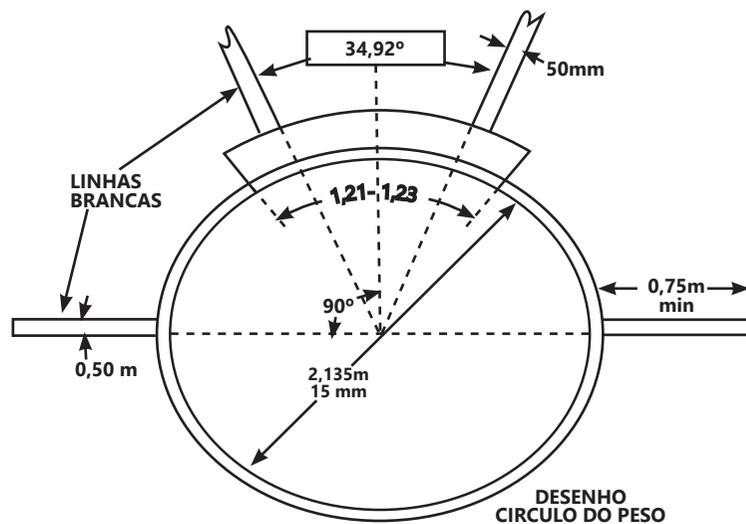
Após o arremesso aplica-se a **reversão** girando o corpo no sentido anti-horário para bloquear o movimento e evitar pisar no anteparo e anular a tentativa.

Fases Básicas

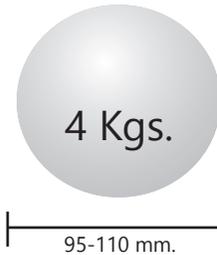


Fonte: Prof. José Mauro Silva Vidigal – Apostila Disciplina de Atletismo – PUC Minas – ICBS -2012

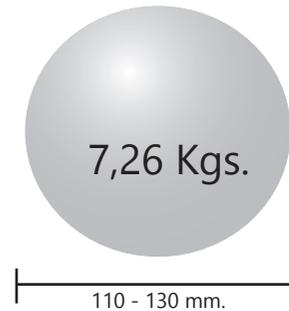
Áreas, implemento e Regras do Arremesso do Peso



Peso Feminino

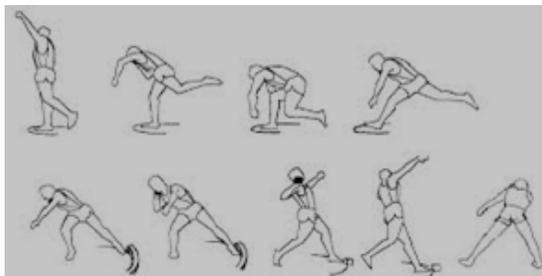


Peso Masculino



REGRAS BÁSICAS:

1. Pesos com medições diferentes para prova feminina e masculina;
2. A área de arremesso tem um círculo medindo de diâmetro 2,135 m;
3. O peso deve ser arremessado com a parte calosa da mão e os dedos (ver figura a esquerda – Empunhadura);
4. Cada atleta tem direito a 6 (seis) tentativas;
5. Durante os movimentos do arremesso o atleta não pode deixar cair o peso fora do círculo e também pisar em cima da linha limite do círculo.
6. Entrada e saída pela metade anterior do círculo (por trás do círculo).



Empunhadura correta



Vídeo relacionado: <https://www.youtube.com/watch?v=kunBx1ooHgY>

Lançamento do disco

<p>Concentração Empunhadura Posição Inicial Estacionária</p>	
<p>Balanceio</p>	
<p>Giros</p>	
<p>Lançamento propriamente dito</p>	
<p>Recuperação do equilíbrio com reversão</p>	

Empunhadura: O disco apoiado na palma da mão e as pontas dos dedos na borda do implemento, exceto o polegar.

Posição Inicial: De costas para o setor de queda, com afastamento lateral das pernas.

Balanceio: Têm por objetivo preparar o lançamento como também auxiliar a impulsão, contribuindo com a velocidade na execução do giro.

Tipos de balanceios:

1. Com apoio do disco na mão esquerda, sobre o ombro;
2. Balanceio em forma de figura oito.

Giro ou Deslocamento: Iniciado na posição mais baixa do balanceio, o giro consiste em uma volta (360°) sobre a perna de apoio, onde a perna direita é lançada ao centro do círculo e a perna esquerda continua o movimento via a parte anterior do círculo.

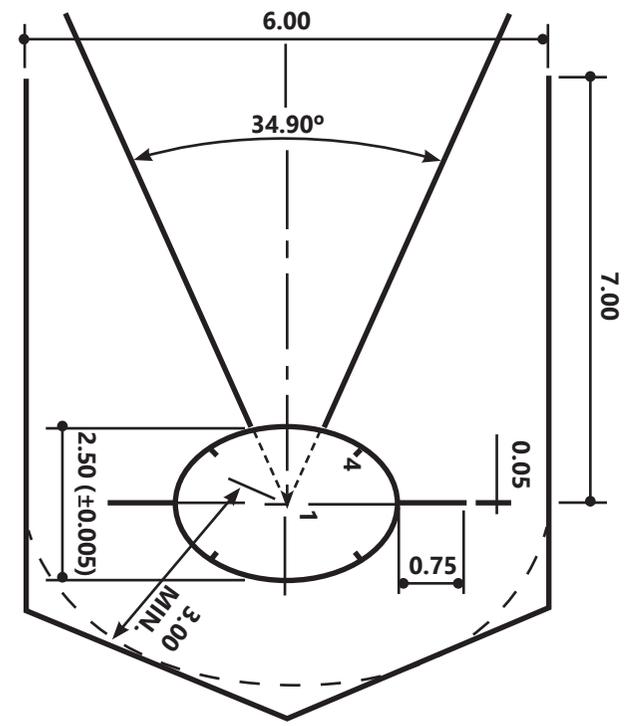
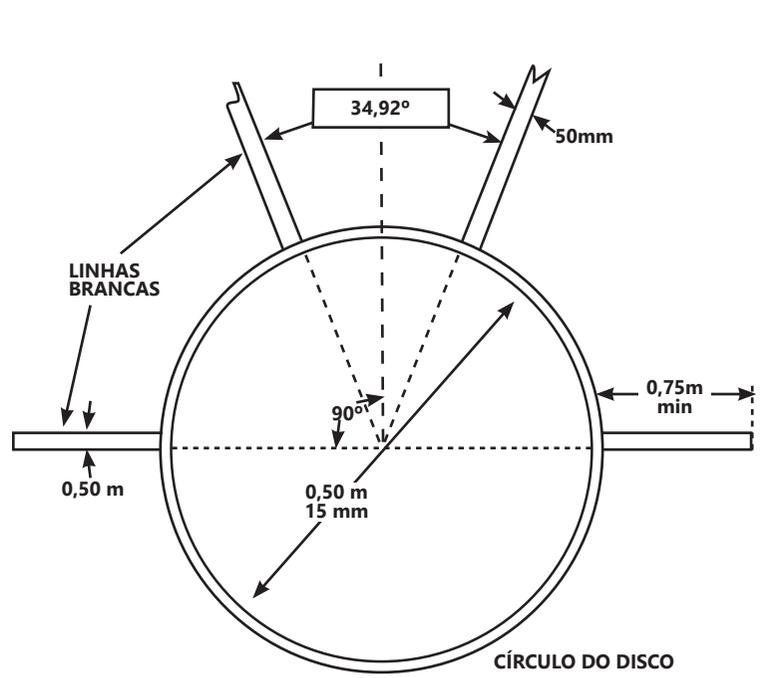
Lançamento propriamente dito - LPD: continuando o movimento do giro, desde que o apoio da perna direita, rotação do tronco e braço, impulsionando o disco na direção da área de queda, soltando-o pelo dedo indicador aplicando uma leve rotação horária ou anti-horária.

Reversão (Recuperação): para não perder o equilíbrio após o lançamento, uma troca rápida dos pés é feita para manter o atleta dentro do círculo, trocando a perna de apoio que estava no centro do círculo à frente e a perna que estava próxima da linha vai para trás.

REGRAS BÁSICAS:

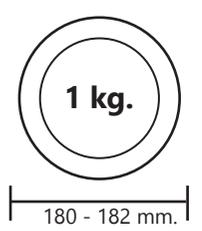
1. Pesos com medições diferentes para prova feminina e masculina;
2. A área de arremesso tem um círculo medindo de diâmetro 2,135 m;
3. O peso deve ser arremessado com a parte calosa da mão e os dedos (ver figura a esquerda – Empunhadura);
4. Cada atleta tem direito a 6 (seis) tentativas;
5. Durante os movimentos do arremesso o atleta não pode deixar cair o peso fora do círculo e também pisar em cima da linha limite do círculo.
6. Entrada e saída pela metade anterior do círculo (por trás do círculo).

Áreas e implemento do lançamento do Disco

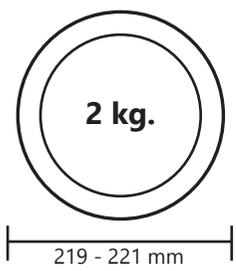


9. Promoção para os Lançamentos do Disco e do Martelo ("Gaiolas")

Disco Feminino



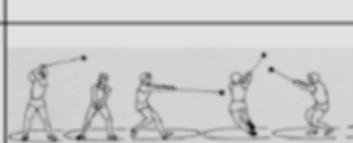
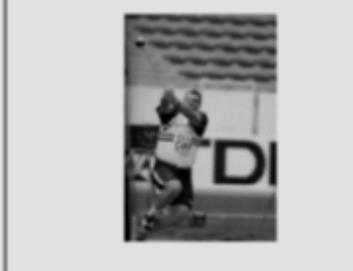
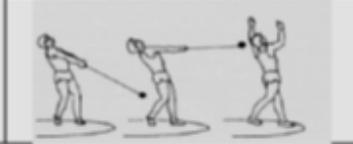
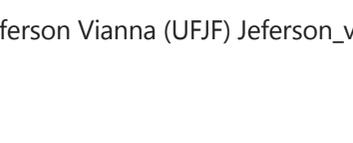
Disco Masculino



Sequência completa do lançamento do disco

Vídeo relacionado: <http://esporte.terra.com.br/atenas2004/interna/0,,OI357367-EI2806,00.html>

Lançamento do Martelo

Concentração Empunhadura Posição Inicial Estacionária	
Balaceio	
Molinetes	
Giros	
	
	
Lançamento ppd	
Recuperação	

Empunhadura: A anilha (manopla) é tomada primeiramente com a mão esquerda, pelas flanges mediais, que deve estar protegida por luva especial. A mão direita se coloca sobre a esquerda, de tal modo que ambos os polegares se cruzam. **Posição Inicial:** A cabeça do martelo é colocada a sua frente e o atleta de costas para a área de queda, em afastamento lateral das pernas na largura do ombro.

Balaceios: O martelo é levado a direita e atrás, podendo ainda ser dentro ou fora do círculo de lançamento.

Molinetes: O martelo começa a impulsionar-se através de dois ou três giros. O atleta tratará de manter os braços em extensão, durante tanto tempo quanto puder. Durante os molinetes existem arqueamentos do corpo, com transferência de peso, para o lado contrário à posição do martelo.

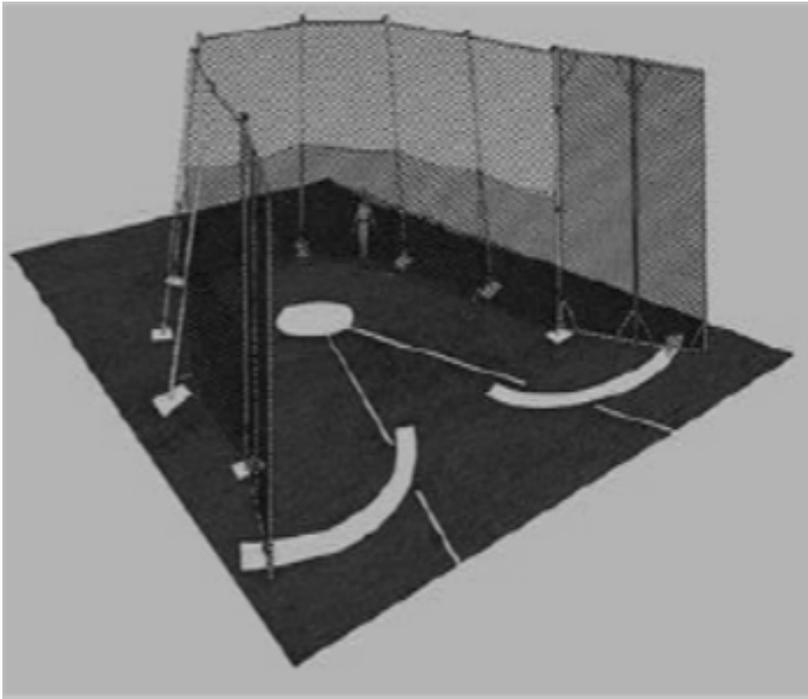
Giros: Uma aceleração inicial que é criada nos molinetes, em um sistema de forma centrífuga, onde o lançador faz o papel de eixo fixo, tem nos giros esta aceleração aumentada, onde ainda o atleta continua como o eixo. No momento em que a cabeça do martelo se encontra na diagonal, à direita do seu ponto mais baixo de trajetória, após o último molinete, começa o primeiro giro de impulso. Partindo daí, o arremessador transfere o peso do corpo para a perna esquerda, que nunca abandona o solo, passando a ser pivô de todos os giros (geralmente três), que são executados para dar a impulsão necessária ao lançamento.

Lançamento propriamente dito – LPD: Após a última rotação, depois do assentamento da perna direita no solo, e com o terço anterior, o lançador encontra-se junto ao limite anterior do círculo, de costas para a direção do lançamento. O peso do corpo encontra-se sobre as pernas esquerdas e ambas estão fletidas. Neste momento começa o arremesso, especificamente com as pernas e não com os braços. **A Reversão** e a recuperação do equilíbrio.

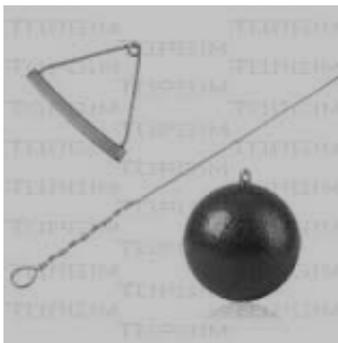
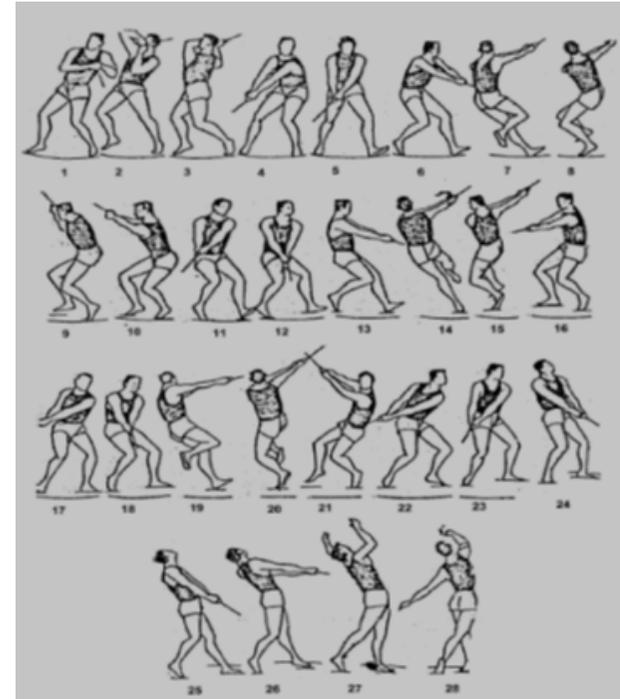
Fonte: Prof. Ms. Jéferson Vianna (UFJF) Jeferson_vianna@uol.com.br Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno Vinicius-damasceno@bol.com.br

Áreas e implemento do lançamento do Martelo

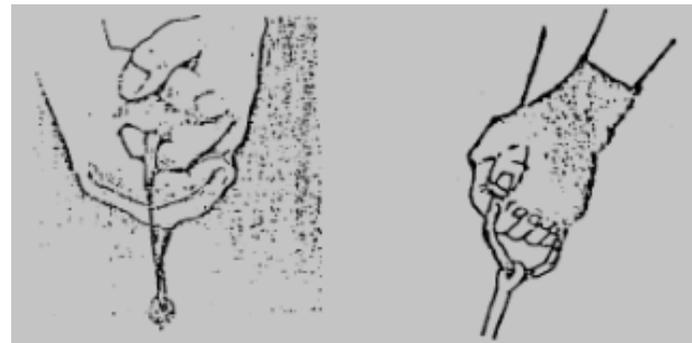
Proteção para os Lançamentos do Disco e do Martelo ("Gaiola")



Sequência completa do lançamento do Martelo



Partes do Martelo
Manopla - Cabo - Peso



Empunhadura

Vídeo relacionado: <http://esporte.terra.com.br/atenas2004/interna/0,,OI357367-EI2806,00.html>

LEITURA OBRIGATÓRIA

Este ícone apresenta uma obra indicada pelo(a) professor(a) autor(a) que será indispensável para a formação profissional do estudante.



Caro estudante, propomos que você leia a obra **Atletismo na Escola** de Sara Quenzer Matthiesen que vai nos orientar na direção dos principais problemas encontrados nas nossas escolas, especialmente, da rede pública.

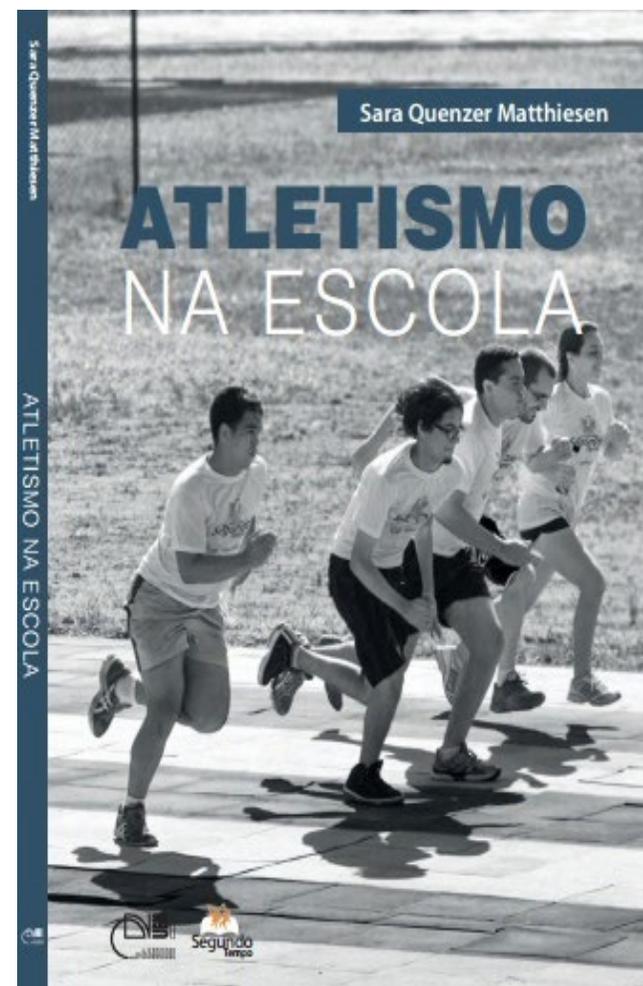
“São várias as questões contempladas nesse livro que o auxiliarão no ensino do atletismo. Por exemplo, se o objetivo é que o estudante conheça, ensine todas as suas provas(modalidades), fazendo adaptações nos materiais, nas regras oficiais e na prova em si, se for o caso.

Os materiais adaptados ou alternativos vão lhe ajudar nisso, você verá! Lembre-se que, embora individual, o atletismo oferece inúmeras possibilidades de trabalhos em grupo. Aposte nessa ideia e integre com seus estudantes, sem restrições.

Inicie como ponto de partida aquilo que seus estudantes já conhecem do atletismo, mesmo que eles só tenham ouvido falar e nunca o tenham praticado. Não se esqueça de que toda e qualquer experiência do estudante é extremamente importante. Valorize cada uma delas e propicie outras experiências, iniciando por aquelas que sejam mais simples.

Não deixe, também, de valorizar sempre cada execução, cada resultado e cada conquista de seus estudantes, afinal, os últimos colocados devem ser incentivados tanto quanto os primeiros. Enfim, lembre-se que é fundamental explorar as dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal, de forma que o conhecimento em torno do atletismo seja ainda mais amplo.”

Palavra da Autora
Sara Quenzer Matthiesen



GUIA DE ESTUDO

Após a leitura da obra, faça uma reflexão sobre como trabalhar com seus estudantes o atletismo na escola e elabore um texto argumentativo.

Para citar ou acessar este item utilize: <http://hdl.handle.net/10183/94636>

REVISANDO

É uma síntese dos temas abordados com a intenção de possibilitar uma oportunidade para rever os pontos fundamentais da disciplina e avaliar a aprendizagem.

Rs

UNIDADE DE ESTUDO I – ORIGEM E EVOLUÇÃO DO ATLETISMO

- Nesta primeira unidade de estudo abordamos as origens do atletismo e suas modalidades (provas) e também a importância dos Jogos da Antiguidade na atual estrutura dos Modernos Jogos Olímpicos. O berço do atletismo está na Grécia, que teve a corrida como referência para outras provas. A primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos **Jogos de 776 A.C., na cidade de Olímpia**, na **Grécia**, que deram origem às Olimpíadas. A prova, chamada pelos gregos de “*stadium*”, tinha cerca de 200 metros e o vencedor, **Coroebus**, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.
- O Atletismo é uma modalidade esportiva que, historicamente, se colocou e foi considerada como sendo à base de todas as demais, ou seja, por meio de suas exigências e trabalhos motores e físicos, possibilita que seus praticantes adquiram vivências que os preparam para os desafios cotidianos e também para as vivências junto às demais modalidades e manifestações da cultura corporal de forma geral.
- 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.
- A CBAAt - Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País. No plano mundial, a **direção é da IAAF** - sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo. Conheça as Categorias e as Provas Oficiais.
- Por sua importância histórica, o Atletismo contribuiu para o ressurgimento, em 1896, dos Modernos Jogos Olímpicos, ganhando a partir daí *status* de modalidade de maior preferência do público nesse evento, que congrega milhares de atletas de Países dos cinco Continentes, sem distinção de ideologia, raça ou religião.
- É apresentado também todas as provas do atletismo e suas regras básicas.

UNIDADE DE ESTUDO II - ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS GERAIS

- Nesta unidade de estudo capítulo abordamos as estratégias e procedimentos metodológicos para o ensino do atletismo.
- O ensino do atletismo deverá pautar-se em três questões básicas:
 - O que se deve saber do atletismo? – dimensão conceitual;
 - O que se deve saber fazer do atletismo? – dimensão procedimental;
 - Como o atletismo me ajuda a ser? – dimensão atitudinal.
- Torna-se necessário ampliar a dimensão do esporte (atletismo) além de saber executar tecnicamente as provas com rendimento. Como conteúdo da Educação Física Escolar e para o atletismo da escola, fica claro que os aspectos educacionais contidos nas potencialidades existentes, poderão ser ampliados a partir das experiências e condições de trabalho, contribuindo para que o ensino do atletismo para crianças e jovens se torne uma realidade. (MATTHIESEN, 2014)
- Oportunizamos a discussão sobre espaços alternativos, materiais e inclusão de pessoas com deficiências nas vivências do atletismo.
- Ainda viabilizamos a inserção do atletismo nas temáticas transversais (Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual e, também, Trabalho e Consumo).
- A realização de festivais e campeonatos escolares de atletismo constituem momentos prazerosos e ao mesmo tempo oportuniza as vivências dos valores sociais de convivência.
- Apresentamos uma proposta de plano de aula baseada nas dimensões dos conteúdos e exemplificamos sua elaboração.

UNIDADE DE ESTUDO III - CONHECENDO CORRIDAS, MARCHA ATLÉTICA, SALTOS, LANÇAMENTOS E ARREMESSO DO PESO

- Nesta unidade de estudo descrevemos todas as provas do atletismo, suas características, suas fases e implementos usados em cada prova.
- As provas de corridas rasas (velocidade) do atletismo caracterizam-se pela ausência de obstáculos ou barreiras a serem transpostos.

Classificadas de acordo com a distância, tempo e fontes energéticas empregadas:

- o Rasas.....velocidade.....100, 200 e 400m
 - o Meio fundo.....800 e 1.500m
 - o Fundo.....3.000, 5.000 e maratona.
- Acrescentamos as regras básicas de cada modalidade e suas áreas de realização com detalhes e medidas.
 - As provas de campo do Atletismo são realizadas, normalmente, na parte interna da Pista. As provas de saltos em distância, triplo, em altura e com vara possui suas especificidades.
 - As provas de lançamentos e a prova de arremesso são caracterizadas pelo lançamento ou arremesso de algum objeto, seja ele um peso, um disco, um martelo ou um dardo em uma maior distância.

AUTOAVALIAÇÃO

Momento de parar e fazer uma análise sobre o que o estudante aprendeu durante a disciplina.



Av

UNIDADE DE ESTUDO 1: ORIGEM E EVOLUÇÃO DO ATLETISMO

1. Qual a importância dos Jogos da Antiguidade no formato dos Jogos Olímpicos atuais?

2. Qual órgão internacional e nacional, disciplina e organiza o atletismo?

3. Como estão organizadas as provas (modalidades) do atletismo?

UNIDADE DE ESTUDO II: ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS GERAIS

1. Atletismo para todos ou para os melhores talentos?

2. Qual importância de trabalhar as dimensões dos conteúdos nas vivências do atletismo?

3. O esporte pode ser educacional na escola? Descreva como.

4. Como trabalhar o atletismo em espaços alternativos?

5. Descreva a metodologia sugerida no ensino do atletismo.

6. Como deve ser os festivais e campeonato de atletismo, na escola?

UNIDADE DE ESTUDO III: CONHECENDO CORRIDAS, MARCHA ATLÉTICA, SALTOS, LANÇAMENTOS E O ARREMESSO DO PESO

1. Descreva as provas de pista e suas distâncias.

2. Quais as fases comuns entre os saltos?

3. Descreva as provas de campo.

4. Quais as diferenças entre corridas e marcha atlética?

BIBLIOGRAFIA

Indicação de livros e sites que foram usados para a construção do material didático da disciplina.

Blo

BUSQUETS, M. S. et al. **Temas transversais em educação**: bases para uma formação integral. São Paulo: Ática, 1998.

CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO. **Repertório de atividades para a iniciação esportiva**. Movimentações e habilidades; aplicação em jogos; jogos de rede e de parede e jogos de bater e de lançar. – Ministério do Esporte – British Council – Segundo tempo – 2012.

DARIDO, S. C **Educação Física na Escola**: Conteúdos, suas Dimensões e Significados. UNESP, p. 52-53 – Rio Claro: 2003.

DARIDO, Suraya Cristina et al. **Educação Física e temas transversais na escola**. 2012.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física Na Escola**: Implicações Para a Prática Pedagógica. Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2000.

ESPORTES DE MARCA E COM REDE DIVISÓRIA OU MURO/PAREDE D REBOTE. Badminton – Peteca – Tênis de campo – Tênis de mesa – Voleibol – Atletismo/ Fernando Jaime González; Suraya Cristina Darido; Amaury Aparecido Bássoli de Oliveira, org; prefácio de Ricardo Garcia Cappelli. - Maringá : Eduem, 2014. v. 2 (352 p.) : il. (algumas color) : 25,0 x 17,6 cm . – (**Práticas corporais e a organização do conhecimento**).

FERNANDES, José Luís. **Atletismo**: corridas. 3ª Ed. São Paulo: Epu, 2003

_____. **Atletismo**: Lançamentos e arremesso. 2ª Ed. São Paulo: Epu, 2003

_____. **Atletismo**: Os saltos. 3ª Ed. São Paulo: Epu, 2008

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo e alma**. São Paulo: Summus. 1992. p.306. Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento V- Esportes de Marca - Vol. 02 – Maringá: Eduem, 2014.

_____. **Educação Física de corpo inteiro**. Teoria e prática da educação física. Campinas: Scipione, 1992.

GALAHUE, David L. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo Phorte Editora, 2001. p. 399.

MATHIESEN, Sara Quenzer; CAPPELLI, Ricardo Garcia – **Atletismo na Escola**. Maringá: Eduem, 2014.

NACIONAIS, Parâmetros Curriculares. Apresentação dos temas transversais. **Brasília: MEC/SEF**, v. 8, p. 146, 1997.

REDKA, Maury Fernando Fidelis. **Fundamentos do Atletismo**. Maury Fernando Fidelis Redka e Miguel Arcanjo de Freitas Jr. Ponta Grossa: EEPG/NUTEAD, 2010. p 22/23.

VIDIGAL, José Mauro Silva. **Apostila Disciplina de Atletismo** – PUC Minas – ICBS, 2012.

ZABALA, A. **A prática educativa**: Como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.

BIBLIOGRAFIA WEB

Adhemar Ferreira da Silva: **o brasileiro com vocação para o aplauso**. Disponível em: <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/noticias/adhemar-ferreira-da-silva-o-brasileiro-que-nasceu-para-o-aplauso> Acesso em: 12/05/2016

Alunos da rede municipal participam de festival de atletismo adaptado. Disponível em: <http://www.araras.sp.gov.br/e/?c=noticias&i=10695> Acesso em: 12/05/2016

Associação Internacional de Federações de Atletismo. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Associa%C3%A7%C3%A3o_Internacional_de_Federa%C3%A7%C3%B5es_de_Atletismo Acesso em: 12/05/2016

Atletismo – Arremesso de martelo. Disponível em: <http://esportes.terra.com.br/atenas2004/interna/0,,OI357367-EI2806,00.html> Acesso em: 12/05/2016

Atletismo para cegos. Disponível em: <https://atletismoparacegos.wordpress.com/> Acesso em: 12/05/2016

Atletismo. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo> Acesso em: 12/05/2016

Como praticar esportes em escolas sem quadra. Disponível em: <http://revistaescola.abril.com.br/formacao/como-praticar-esportes-escolas-quadra-594435.shtml> Acesso em: 12/05/2016

Confecção de implemento do atletismo. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=19222> Acesso em: 12/05/2016

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Norma 12:** categorias oficiais do Atletismo brasileiro por faixa etária. Disponível em: http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12_Cat_Faixas_Etarias_Oficiais.pdf - Acesso em 09-01-2016.

Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12_Cat_Faixas_Etarias_Oficiais.pdf
Acesso em: 09-12-2015.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2014-2015.** Disponível em: http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2016_2017.pdf
Acesso em: 12/05/2016

NASCIMENTO, Marilândia de. **Contribuições da inclusão do atletismo no currículo escolar do ensino fundamental.** Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/185/248>
Acesso em: 12/05/2016

GONZÁLEZ ,Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; BÁSSOLI, Amauri Aparecido de Oliveira O. **Práticas Corporais e Organização do Conhecimento.** Lutas, Capoeiras e Práticas Corporais de Aventuras. Disponível em: <http://midiafix.com.br/segtempo/>
Acesso em: 12/05/2016

Jogos Olímpicos de Atletismo na Antiguidade. Disponível em: <http://www.copacabanarunners.net/histolimpia.html>
Acesso em: 12/05/2016

MARQUES, Carmen Lúcia da Silva; IORA, Jacob Alfredo. **Atletismo Escolar:** possibilidades e estratégias de objetivo, conteúdo e método em aulas de Educação Física. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/3078/5137>
Acesso em: 12/05/2016

MATHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo na Escola.** Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/>

handle/10183/94636/000916393.pdf?sequence=1

Acesso em: 12/05/2016

O Atletismo – Origens. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>

Acesso em: 12/05/2016

O atletismo no currículo escolar. Disponível em: <http://revistaguiafundamental.uol.com.br/professores-atividades/115/imprime312823.asp>

Acesso em: 12/05/2016

O lançamento de martelo. Disponível em: <http://adect2.no.sapo.pt/artigos/pdf/martelo.pdf>

Acesso em: 12/05/2016

Regras do atletismo salto em altura, distância, triplo e com vara. Disponível em: <http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-salto-em-altura-distancia-triplo-e-com-vara/>

Acesso em: 12/05/2016

