



Nível de ensino: Fundamental: 7º, 8º e 9º ano

Componente Curricular: Educação Física

Modalidade: Atletismo

Duração da atividade: Recomendam-se cinco encontros/aulas, com duração de uma hora-aula para cada modalidade/prova a ser desenvolvido.

## O QUE O ALUNO PODERÁ APRENDER COM ESTA AULA

Desenvolver as capacidades básicas a partir de movimentos preparatórios para a prática das corridas, saltos e lançamentos, utilizando o lúdico para as aulas.

## CONHECIMENTOS PRÉVIOS QUE DEVEM SER TRABALHADOS PELO PROFESSOR COM O ALUNO

Os vídeos e as atividades propostas, por meio da prática sistematizada da modalidade de atletismo, objetivam possibilitar ao aluno o reconhecimento das habilidades locomotoras e coordenativas do movimento em dinâmica do exercício. Essa ação de vivência e experimentação do movimento possibilitará ao aluno perceber suas potencialidades durante a realização dos exercícios básicos preparatórios.

A realização prática das atividades básicas (pré-atletismo) permitirá que o aluno melhore sua coordenação geral e, conseqüentemente, aprimore suas habilidades motoras básicas, que poderão ser utilizadas para a realização de sequências técnicas e/ou em outras modalidades que necessitem do controle e da coordenação geral e específica para a realização de um determinado movimento, ou em qualquer atividade esportiva que contenha ações como correr, saltar e lançar, demonstrando habilidades em criar e recriar movimentos a partir do conhecimento prévio das técnicas básicas de execução. Assim, os alunos deverão conhecer a forma técnica e a variação de execução dos seguintes elementos corporais:

**CORRER:** para frente; lateralmente (d - e); para trás; elevando os joelhos alternadamente; elevando os calcanhares atrás; chutando a perna estendida; na parte anterior dos pés; com os pés completamente apoiados no solo; corrigir movimentos dos braços e posição do tronco e cabeça.

**SALTAR:** com os pés unidos; perna direita e esquerda, individualmente, alternadamente; saltar para cima e para frente com pés unidos e separados; saltar para cima e para os lados, com os pés unidos e individualmente; saltar obstáculos (20 à 30 cm de altura) com pés unidos e separados; saltar obstáculo na horizontal (1 à 1,5MT).

Observações importantes: saltar em terreno macio, grama ou terra/areia, colchões etc. Amortecer o salto flexionando os joelhos, saltar com extensão total das articulações, utilizar os braços.

**LANÇAR:** objetos de vários formatos (cones, bolas, bastões etc.); para frente; sobre a cabeça; para cima; de baixo; para o lado direito; esquerdo; com giro; com rotação; por sobre os ombros, direito e esquerdo; para trás; com deslocamento para qualquer lado.





Corrigir pegada, extensão total das articulações, equilíbrio e ritmo.

ASSOCIAR – correr e saltar (para frente e para cima), correr e lançar, girar e lançar.

O reconhecimento da técnica básica de execução dos elementos corporais permitirá ao aluno criar, recriar e inovar na forma de execução do movimento, minimizando os riscos de possíveis lesões durante a execução dos exercícios.

## ESTRATÉGIAS E RECURSOS DA AULA/DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

As aulas, neste nível, deverão ser realizadas por meio de atividade motriz divertida para melhorar a coordenação, com as seguintes características:

De curta duração; possuir regras fáceis, realizadas por meio de esforço natural e espontâneo, com baixas exigências físicas, técnicas e táticas e, na medida do possível, serem sempre realizadas por prazer.

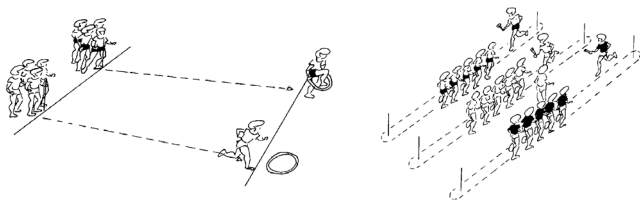
### AULA 01

#### CORRIDAS DE VELOCIDADE

Material: para a realização dessa atividade, o professor deverá ter em sua escola uma área plana gramada, ou de terra.

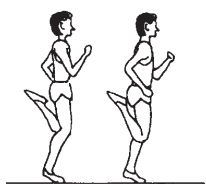
Objetivo da aula: aprender o gesto técnico das corridas de velocidade e a mecânica adequada de apoio no solo, movimentação dos braços, pernas e posição do quadril, tronco e cabeça, bem como conhecer os exercícios básicos de coordenação de corrida de velocidade.

Inicie com um aquecimento-alongamento (ênfasis em membros inferiores); jogos e brincadeiras caracterizadas por movimentos rápidos, ex: pega-pega, estafeta etc.



No segundo momento, realize os exercícios básicos para aprender a técnica básica de corrida.

#### EXERCÍCIOS CONDICIONANTES



**1-Calcanhar atrás-** deslocar-se com média velocidade, tocando os calcanhares nos glúteos alternadamente e de forma rápida.

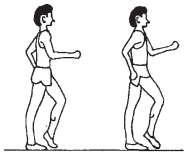
Sugestão: Repetir 3 x 30 m

Pausa: retorno andando. Corrigir técnica.





**2-Skipping baixo-** deslocar-se com média velocidade, elevando os joelhos a pouca altura, alternado e rápido.

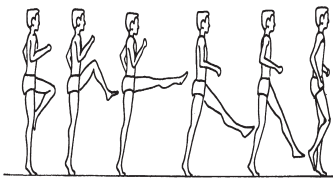


Sugestão: repetir 3 x 30 m

Pausa: retorno andando.

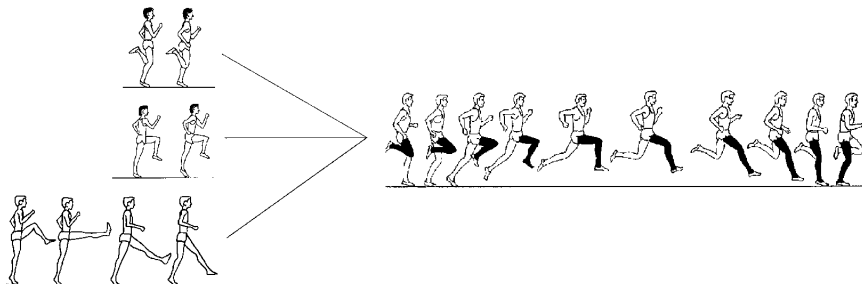
Corrigir técnica.

**3-Skipping alto com extensão da perna livre** - deslocar-se com média velocidade, elevando os joelhos e estendendo alternadamente a perna livre.



sugestão: repetir 3 x 30 m. Pausa: 2min volta andando e corrige técnica.

**4-Combinações e transição** – combinar os exercícios básicos com acelerações de velocidade.

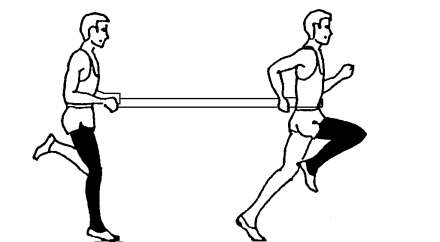


Sugestão: repetir 2 a 3 vezes cada exercícios, com pausa de 2 minutos. Corrigir técnica.

Na sequência

**Corrida de resistência-** A- dois a dois, com ajuda do companheiro que correrá contra resistência. B- sozinho, arrastando um peso que pode ser anilha, pneu etc.

A



B





Sugestão: repetir 2 a 3 vezes cada exercício, com pausa 2 minutos. Corrigir técnica.

**Corridas de perseguição** - o aluno que vai a frente larga o bastão e o de trás deverão alcançá-lo. Repetir 2 a 3 vezes cada exercício, com pausa 2 minutos. Corrigir técnica.



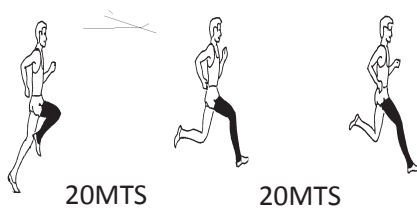
**Corridas de aceleração** - o aluno parte quando seu companheiro entra no início da zona.



Sugestão: repetir 2 a 3 vezes cada coordenação, com pausa 2 minutos. Corrigir técnica.

**8-Partida em pé com corrida de 20 MT**- correr em velocidade máxima na zona marcada, após uma pré-aceleração de 20 MT.

Sugestão: repetir 2 a 3 vezes cada exercício, com pausa 2 minutos. Corrigir técnica.



**Corrida de competição** - em distância que varia de 20 a 50 MT. Saída em pé após o sinal. Poderá ser feita em 2, 3, 4, 5 ou mais concorrentes.

Outra sugestão: desaquecimento, trote final e alongamento.





## AULA 2

### SAÍDA DE BLOCOS (REAÇÕES MOTORAS)

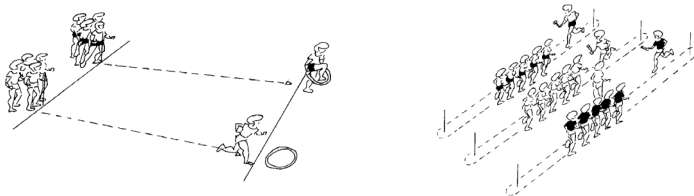
Objetivos: aprender a técnica de saída baixa, com blocos de partida a partir da voz de comando (regulamentar); conhecer e desenvolver as reações motoras, visual, tátil e auditiva, bem como desenvolver a aceleração.

Material: para a realização desse movimento será necessário um espaço gramado ou de terra (evitar solo muito duro).

#### CARACTERÍSTICAS:

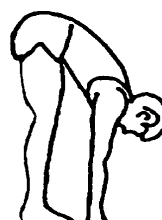
- 1- Atividade motriz
2. Duração média
3. Regras ligeiramente mais difíceis
4. Esforço menos natural e espontâneo
5. Médias exigências físicas, técnicas; desenvolver as habilidades das crianças.

Aquecimento-alongamento (ênfase em membros inferiores); jogos e brincadeiras caracterizadas por movimentos rápidos, ex: pega-pega, estafeta etc., tal como na velocidade.



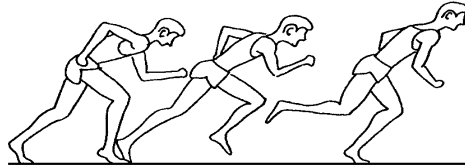
Inicie com exercícios condicionantes:

**1-Partida de várias posições** – reagir o mais rápido possível, e correr de 10 a 20 MT a partir de várias posições, com sinais auditivos, visuais e táteis. Poderá ser feito individualmente ou em grupo. Repetir de 2 a 3 vezes cada posição em cada estímulo.



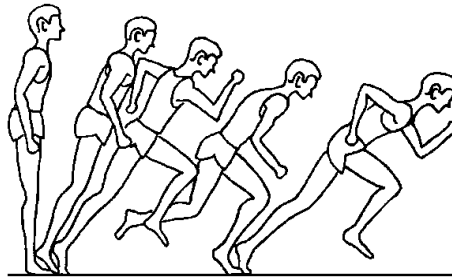


**2- Partida em pé, a um sinal-** correr de 10 a 30 mts, saindo em pé após um sinal sonoro ou visual. Repetir 3 vezes, com intervalos de 2 minutos, individual ou em grupo.

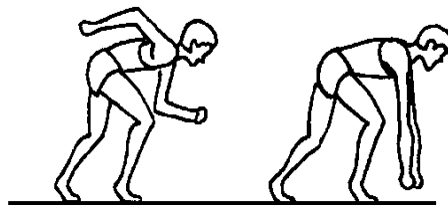


### 3- Partidas variadas em pé

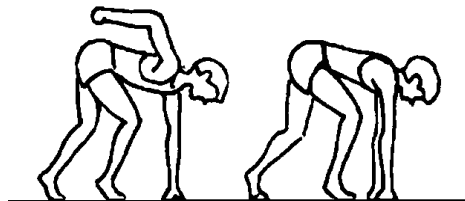
a) Em pé, deixar o corpo todo desequilibrar-se à frente e reagir correndo antes de cair totalmente. Sem sinal.



b) Partida em pé, a partir da posição inclinada. Com e sem sinal de partida.



c) Partida abaixada, com três ou mais apoios. Com e sem sinal de partida.



Repetir de 2 ou 3 vezes, com pausa de 2 min.

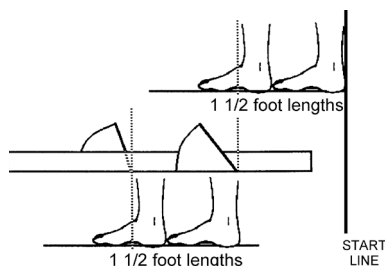
### 4- Introdução da posição “aos seus lugares”

Colocar e ajustar os blocos de partida

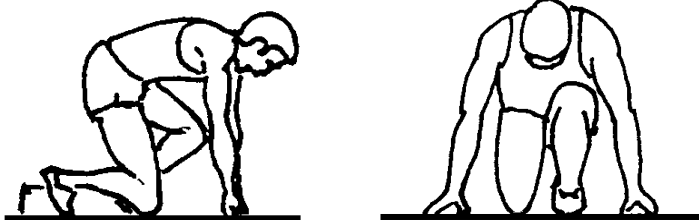




O BLOCO da frente deverá estar à 1 e ½ pés da linha de partida. O BLOCO de trás à 1 ½ do bloco da frente.  
OBS: Na falta de blocos, deverá ser improvisado com os pés do companheiro, sentado atrás.

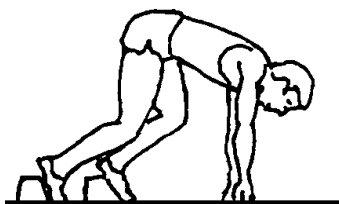


## 5-Explicar e demonstrar os elementos-chave desta posição



Cinco apoios – duas mãos, joelho da perna da frente e os dois pés nos blocos e chão simultaneamente. Apoio das mãos com os dedos formando um “u” invertido. Braços totalmente estendidos, pouco mais que à largura dos ombros. Cabeça baixa e relaxada.

## 6-Explicar e demonstrar a posição de prontos e elementos-chave desta posição



Elevar o quadril e ficar em quatro apoios; tirar o joelho da perna da frente do solo; o quadril deverá ficar na posição mais alta que a posição dos ombros; desequilibrar-se à frente; olhar 1m à frente, no solo e pressionar os blocos. Fazer a transição de “aos seus lugares” para “prontos”.

## 7-Partida após o sinal auditivo Correr de 20 a 30 mts até a elevação completa do tronco na posição vertical.





8- Praticar várias vezes e corrigir a técnica. Praticar em forma de competição entre os alunos.

Outra sugestão: corridas e alongamentos leves e feedback.

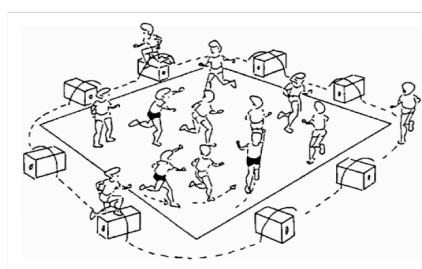
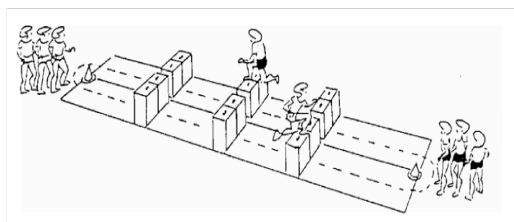
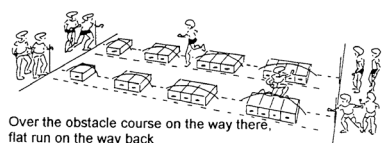
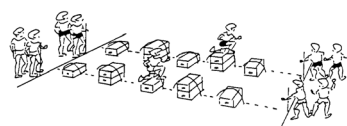
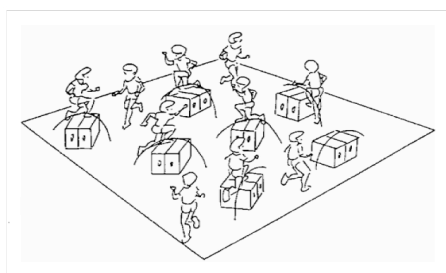
## AULA 3

### SALTO EM DISTÂNCIA (ESTILO PASSADA)

OBJETIVOS: conhecer e desenvolver a técnica do salto em distância, estilo passada, a partir da corrida, impulsão, suspensão e queda.

Materiais: Caixotes, obstáculos, bancos e caixa de areia.

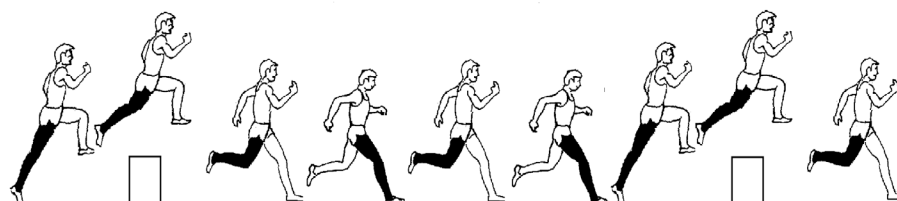
Inicie com um aquecimento: alongamento priorizando pernas e quadril; brincadeira contendo saltos leves. Duração entre 5 e 8 minutos. Ver figuras abaixo; sugestão de jogos e brincadeiras.



Fonte: I.A.A.F 2002

### EXERCÍCIOS CONDICIONANTES

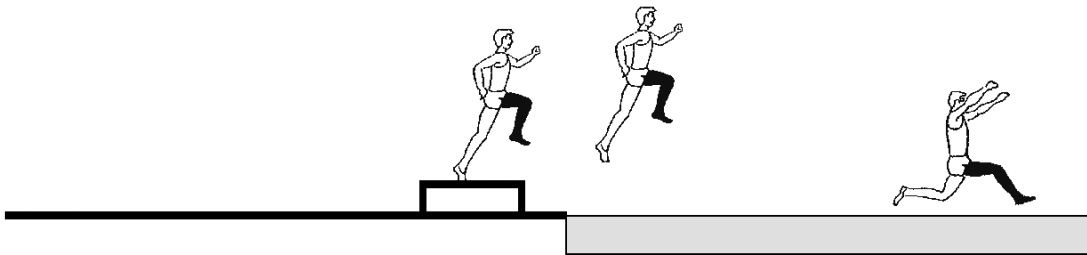
**1-Corrída saltando obstáculos** - Usar uma corrida de impulso curta. Distância entre os obstáculos: 6 – 8 m. A queda é feita pela perna livre. Altura dos obstáculos de 30 a 50 cm. Usar um ritmo de três passadas entre os obstáculos.



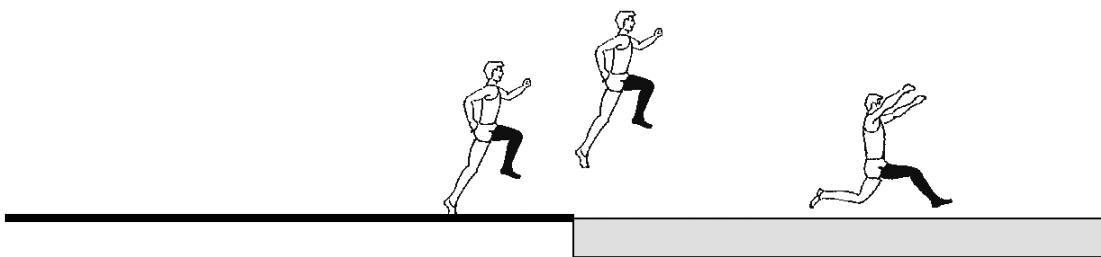




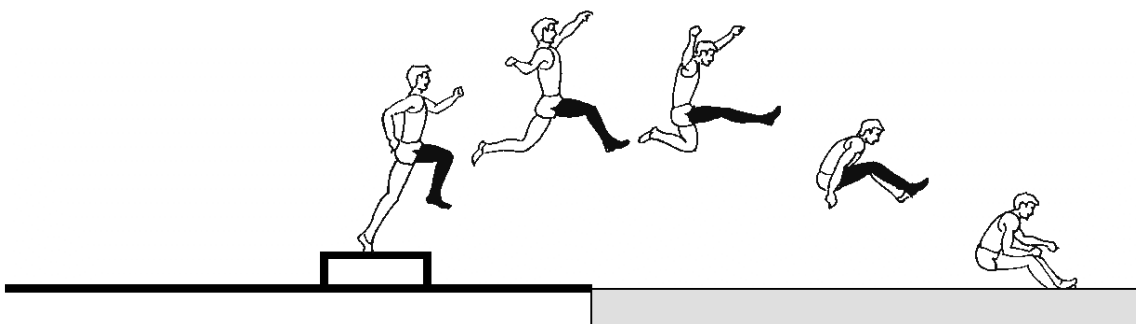
**2-Salto na plataforma com queda em afundo**-Fazer uma corrida de impulso com 5 – 7 passadas. Altura da plataforma: 15-25. Manter a posição de impulso na fase de suspensão. Queda na posição de afundo.



**3- Salto com queda em afundo** - Fazer uma corrida de impulso com 5 – 7 passadas. Queda em posição de afundo. Manter a posição de impulso durante a suspensão. Manter a posição do momento da impulsão.

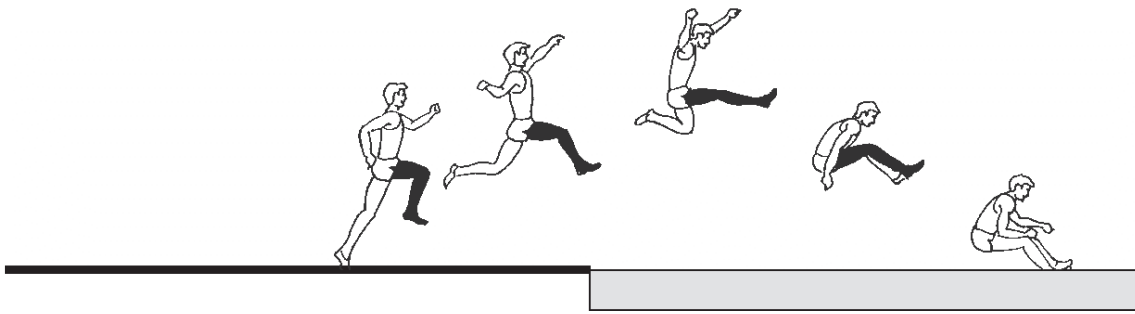


**4- Salto técnico da plataforma** - Fazer uma corrida de impulso de 5 – 7 passadas. Lançar a perna livre para frente e para cima. Manter a posição de impulsão na fase de suspensão. Estender a perna de impulsão antes da queda. Queda com os pés paralelos.

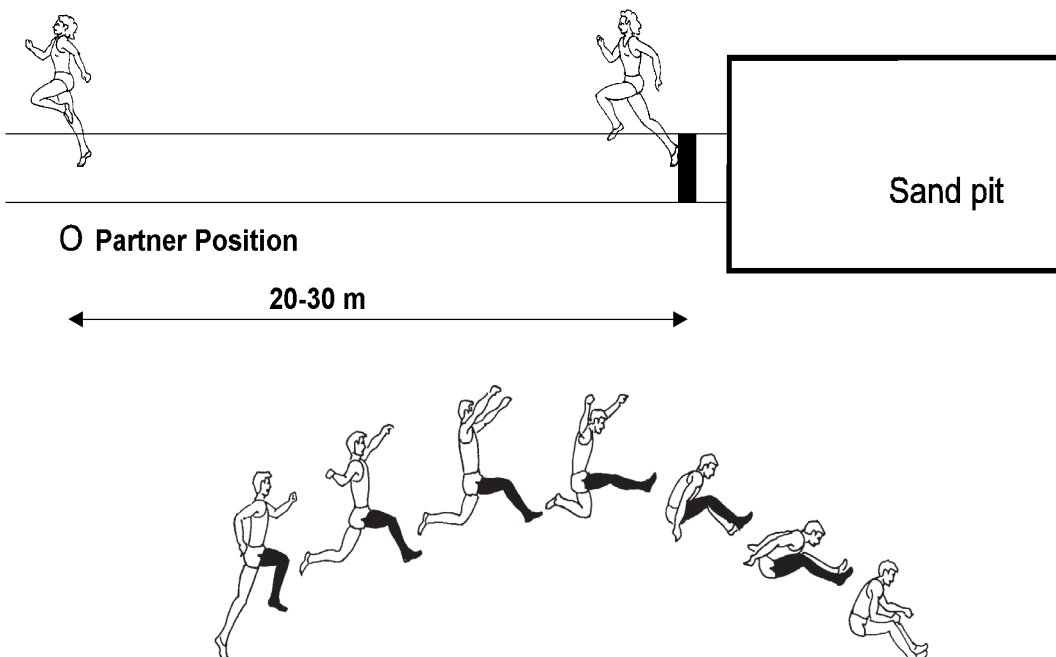




**5- Salto técnico com corrida curta** - Fazer uma corrida de impulso de 5 – 7 passadas. Fazer um apoio ativo com a planta do pé de impulsão. Manter a posição de impulsão na fase de suspensão.



**6-Sequencia completa com corrida** - Correr a partir da tábua de chamada ou ponto de impulsão no sentido inverso. Não alterar o tamanho do passo na 1ª tentativa. Simular uma chamada a 20 – 30 m da tábua. Colocar uma marca no local dessa impulsão. Corrigir a marca de partida, se for necessário. Fazer a corrida de impulso a partir desse ponto.



Sugestão: retorno à calma- alongamento e corridas leves e feedback.





## AULA 4

### CORRIDAS SOBRE BARREIRAS

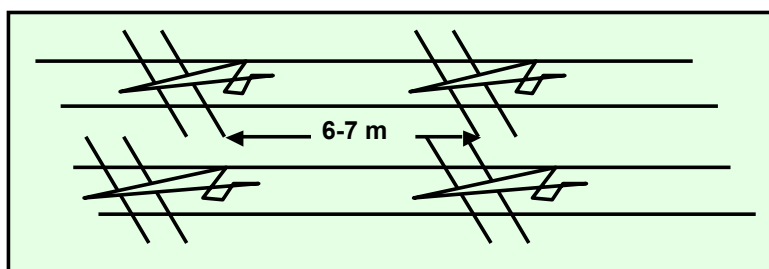
**OBJETIVOS:** aprender a transpor as barreiras com a perna de ataque e de rebote e correr entre as barreiras no ritmo de três passos.

**MATERIAIS:** Cones, cabos de vassouras, cordas, bastões, bolas, barreiras (opcional)

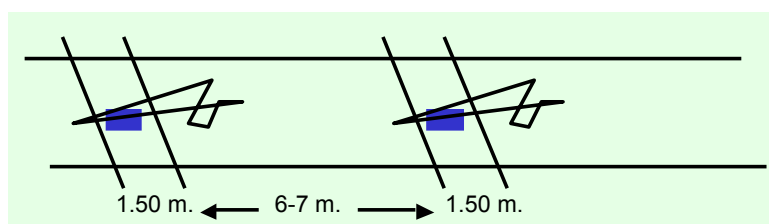
Inicie com um aquecimento: alongamentos específicos para parte posterior da perna, adutores e costas. Brincadeiras utilizando pequenos obstáculos para transpor. Utilizar os jogos e brincadeiras dos saltos.

### SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS CONDICIONANTES

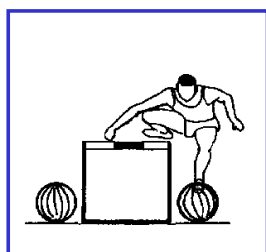
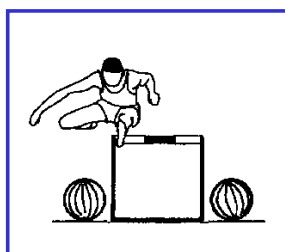
**1-Corridas com ritmos** - Introduzir o ritmo das barreiras rápidas. Marcar espaços de 1,5 m, afastados 6 – 7 m. Passar sobre os espaços, correndo com um ritmo de três passos entre as marcas. Não saltar sobre os espaços de 1,5 m.



**2-Corridas com ritmos sobre obstáculos** - Transpor obstáculo, utilizando o ritmo de barreiras rápidas. Marcar espaços de 1,5 m, afastados 6-7 m. Colocar pequenos obstáculos (caixas, bolas, etc.) no meio dos espaços de 1,5 m. Passar sobre os obstáculos, correndo com um ritmo de três passos entre as marcas.

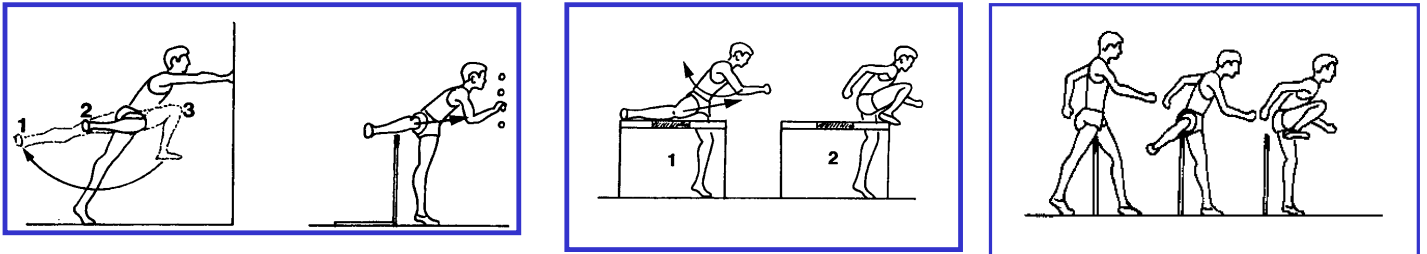


**3- Passagem lateral das barreiras** – Introduzir as ações da perna da frente (ataque) e de trás (rebote) durante a transposição. Usar barreiras de altura moderada, afastadas 7-8 m. Correr lateralmente às barreiras, com um ritmo de três passos. Transpor a barreira com ambas as pernas (perna da frente e perna de trás).

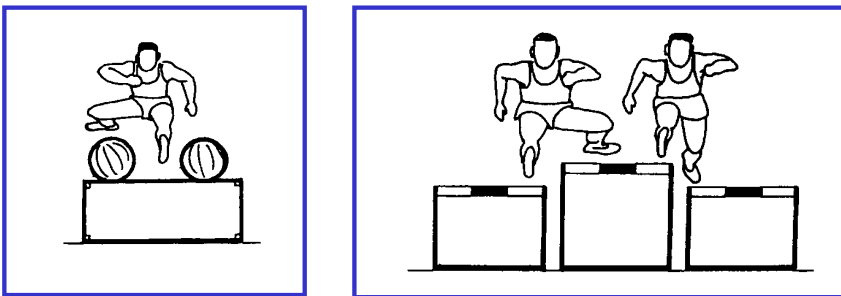




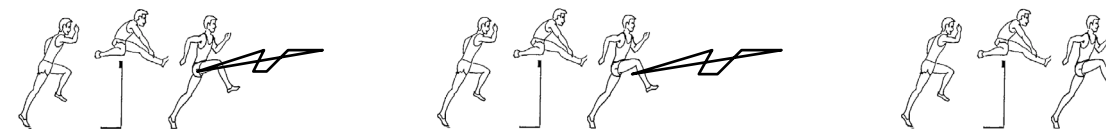
**4-Exercícios para corrigir e melhorar a perna de rebote** - Começar com exercícios em pé. Adicionar uma barreira para obter a altura correta. Fazer o mesmo exercício andando e trotando.



**5- Exercícios para ambas as pernas**- Treinar a perna de ataque e da perna de rebote simultaneamente. Colocar obstáculos ou barreiras afastados 7 – 8,5 m. Usar alturas diferentes para a perna da frente e para a perna de trás. Passar as barreiras com ambas as pernas.



**6- Treinar a sequencia completa das barreiras.** Colocar 3 – 5 barreiras, afastadas 7 – 8,5 m. Aumentar gradualmente essa distância. Começar com barreiras colocadas a uma altura moderada. Passar as barreiras com o ritmo de três passos.



Sugestão:

**Finalizar com alongamentos, corridas leves e feedback.**





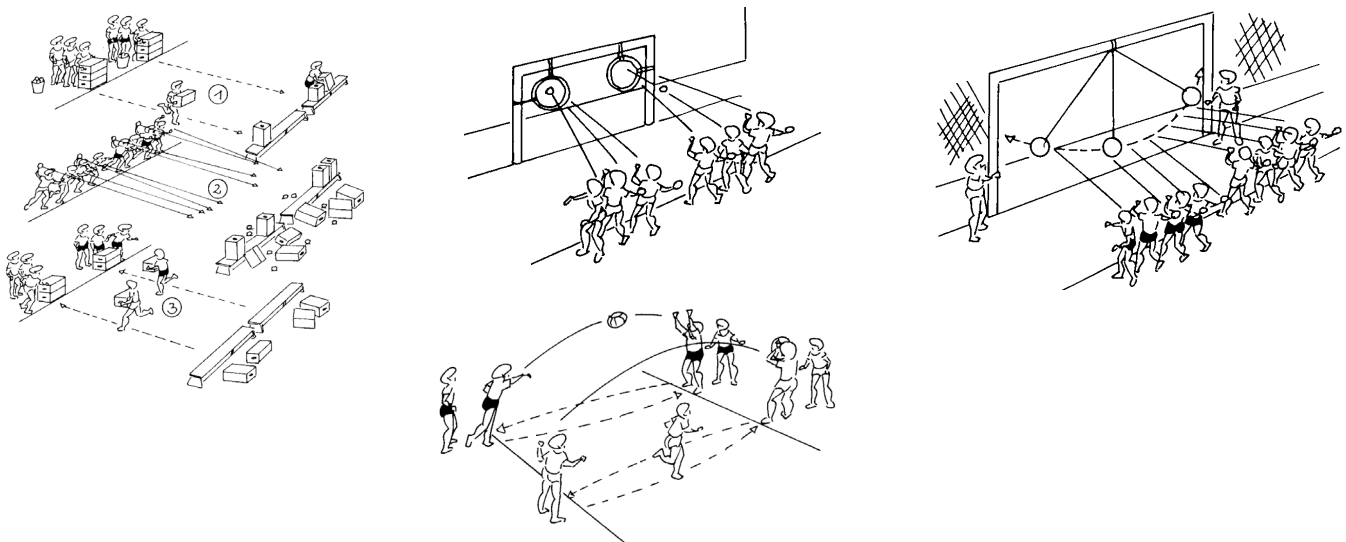
## AULA 5

### ARREMESSO DO PESO

**OBJETIVOS:** arremessar o peso a partir da posição de força utilizando a técnica de parado.

**Materiais:** pesos, bolas, aros, traves de futsal, caixotes, cordas e bolas pesadas (medicine ball).

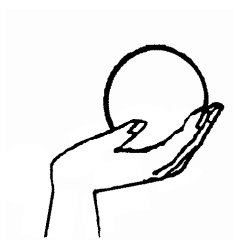
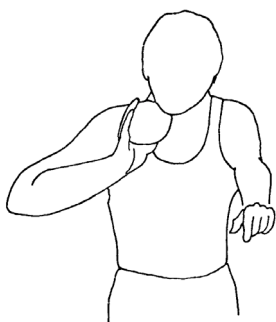
Inicie com um aquecimento: alongamento, enfatizar membros superiores. Brincadeiras com bolas mais leves e pesadas, utilizar movimentos globais.



### EXERCÍCIOS CONDICIONANTES

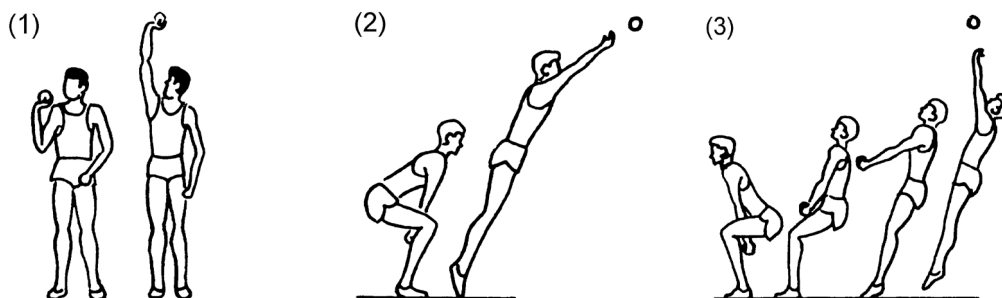
#### 1-Introdução do peso à pega e medidas de segurança

Secar o material; olhar antes de arremessar; todos lançam e todos buscam. Segurar o peso com firmeza. O peso fica nos dedos e nas bases dos dedos. Os dedos estão paralelos e ligeiramente afastados. O peso é colocado no lado esquerdo do pescoço, por baixo do maxilar e o polegar na traquéia. O cotovelo faz um ângulo de  $45^\circ$  em relação ao corpo.



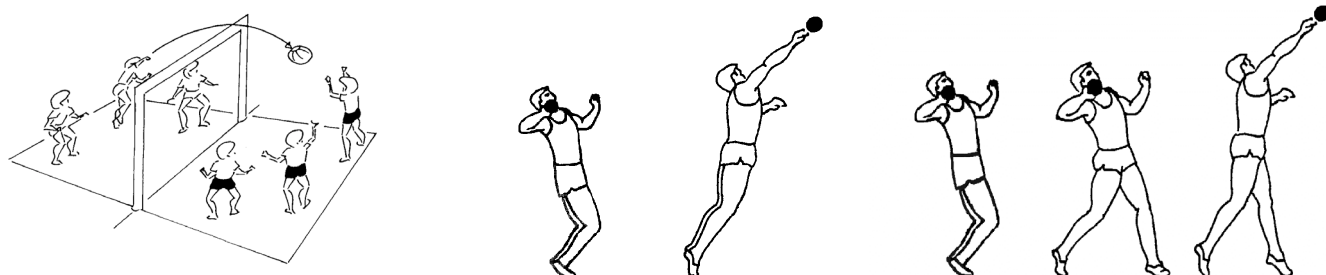


**2- Introdução do material.** Pequenas extensões para cima, fazendo o peso saltitar nos dedos. (1) Lançamento para frente. (2). Lançamento para trás, por cima da cabeça. (3).



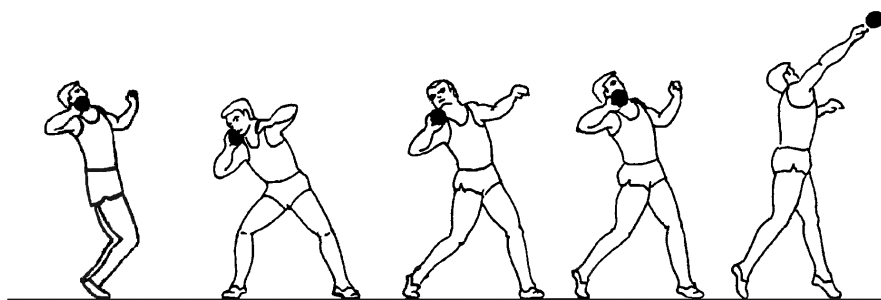
OBJETIVOS: Habituação ao engenho e aos movimentos básicos do peso.

**3- Arremesso de frente.** Começar de pé e com os pés afastados à distância dos ombros. Flexionar os joelhos, extensão completa e arremesso. Manter o contacto com o solo. Fazer o mesmo exercício, mas com uma impulsão maior do pé direito.



OBS. Usar as pernas para provocar aceleração e aprender o movimento de “chicote” correto do braço que faz o arremesso.

**4-Arremesso a partir de um passo -** Começar no exercício anterior (2º passo). Dar um passo em frente com a bacia e o ombro na direção do arremesso. Fazer uma rotação e extensão imediata da perna direita e bloqueio do lado esquerdo.

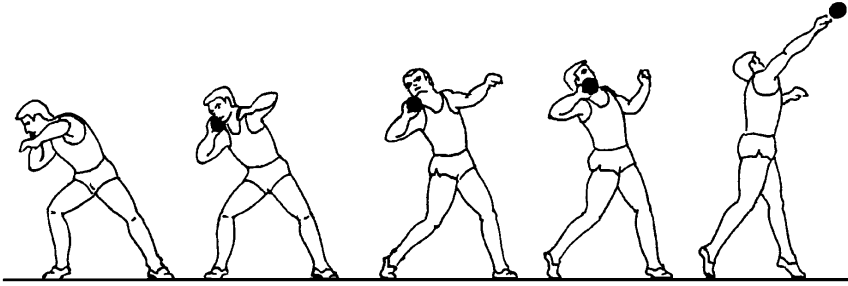


OBS. Desenvolver a ação da perna direita e o bloqueio do lado esquerdo.





**5- Arremesso a partir da posição de força** - Começar o movimento com os ombros virados na direção contrária ao lançamento. Após o lançamento, manter a posição e o contato com o solo (sem recuperação).



OBS. Desenvolver a ação da perna direita, com rotação do quadril, tronco e bloqueio.

Termine com exercícios de alongamento geral, enfatizando membros superiores e trote para relaxamento.

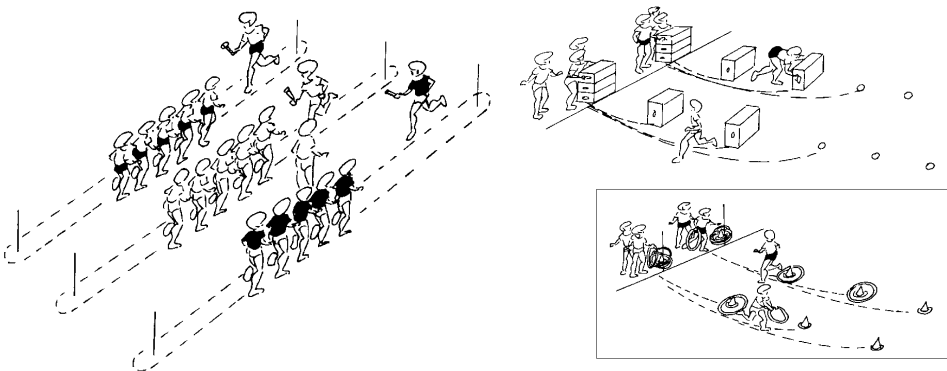
## AULA 6

### CORRIDAS DE REVEZAMENTOS

**OBJETIVOS:** aprender a passar e receber o bastão na técnica de passagem descendente, nas fases de preparação, aceleração e passagem dentro da zona delimitada de 20m.

**Materiais:** Bastões (cabos de vassouras cortados 20 cm), bastões maiores ou cones, caixotes, bolas, aros, bandeirolas etc.

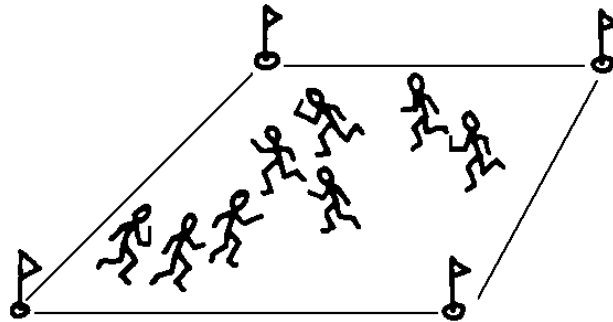
Inicie com um aquecimento: alongamento geral, brincadeira que contenha revezamentos sem regras, utilizando lenços, bastões, bolas como instrumento de passagem; fazer passagem parado, depois caminhando e, em seguida, correndo distâncias que podem variar de 10 à 30 mts.



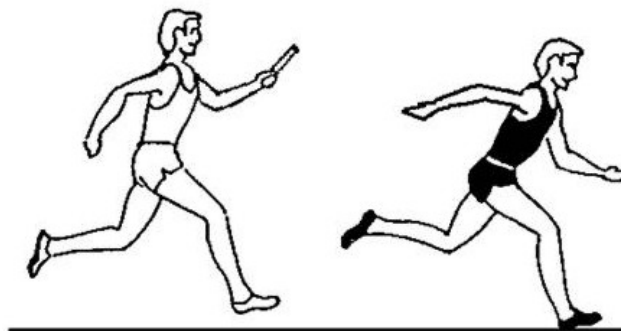


## EXERCÍCIOS CONDICIONANTES

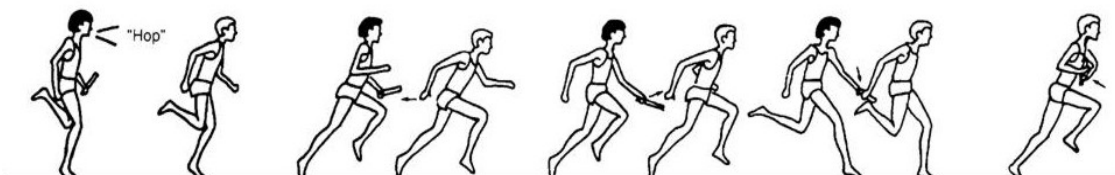
**1- Introdução da passagem visual** - Um grupo corre ao acaso numa área de 40m. Um bastão para cada dois atletas. Os alunos devem passar o bastão pela frente, pelo lado e por trás. Trabalhando em pares, devem praticar a passagem visual numa zona de 20 m.



**2- Introdução da passagem não visual** – Realizar a passagem primeiro parado na técnica descendente. Em pares, entregar e receber o bastão, primeiro andando e depois trotando. Repetir o exercício em grupos de quatro, passando o bastão direita-esquerda.



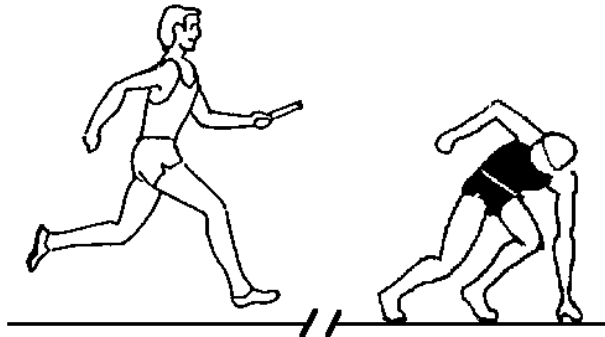
**3- Passagem em velocidade progressiva** - Trabalho em pares. Passar o bastão a uma velocidade média, para aumentar a velocidade aos 50 – 70 m (2 a 3 passagens). Utilizar a técnica de passagem “descendente”.



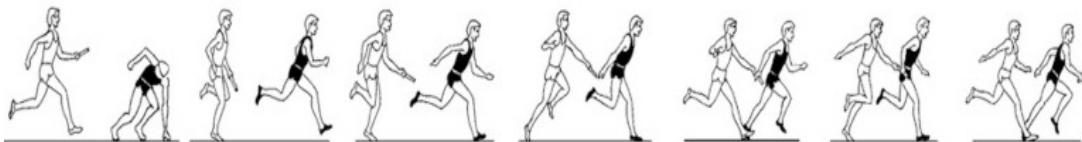
**4- Definições de marca e posição de partida** - Colocar a marca e treinar as saídas da posição de partida. A marca poderá variar entre 15 e 20 pés. Utilizar várias posições de partida (sem contato com o solo, com uma ou com as duas mãos). O aluno que entrega aproxima-se a uma boa velocidade e, à medida que vai ganhando confiança e sincronismo, aumenta a velocidade até a máxima.







**5- Sequência completa** - Equipes de quatro atletas em raias separadas, com e sem adversários. Utilizar distâncias diferentes (4 x 50m ou 4 x 75m) e velocidades diferentes.



Obs. praticar várias vezes até o aprendizado se completar.

**Termine com alongamentos enfatizando membros inferiores e corridas leves.**

### ALGUMAS CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA FINALIZAR

As atividades deverão ser elaboradas por você, professor. Não é difícil descrever uma atividade prática: é preciso se ater aos detalhes do movimento. Por essa razão, trabalharemos aqui algumas sugestões de como conseguir ensinar a partir de exercícios de adaptação e pedagógicos para as provas atléticas. É importante utilizar os recursos que possam motivar e estimular a prática e experimentação dos exercícios. Lembre-se: a improvisação poderá ser utilizada, incluindo materiais alternativos elaborados pelos alunos, quando não são oferecidas condições de materiais específicos para a prática.





## REFERÊNCIAS

- FERNANDES, José Luis. Atletismo: os saltos: técnica, iniciação, treinamento. 3. ed. atual. São Paulo: EPU, 2003. 126 p.
- MÜLLER, Harald; RITZDORF, Wolfgang. Corre! salta! lança!: guia IAAF do ensino de atletismo. Santa Fé: Federacion Internacional de Atletismo Amateur, 2002. 211 p.
- ROMERO FRÓMETA, Edgardo; TAKAHASHI, Kiyoshi. Guia metodológico de exercícios em atletismo: formação, técnica e treinamento. Porto Alegre: Artmed, 2004. 139 p. ISBN 85-363-0277-1
- [www.cbat.org.br](http://www.cbat.org.br) - “Mini Atletismo – Guia Prático de Atletismo para Crianças”; “Atletismo escolar”.

