

**INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT' ANA**

**BRUNO DERKACZ  
RAFAEL ROGÉRIO HANKE**

**ATLETISMO ESCOLAR**

**PONTA GROSSA  
2020**

BRUNO DERKACZ  
RAFAEL ROGÉRIO HANKE

## **ATLETISMO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso, elaborado como  
requisito parcial para obtenção do título de Licenciado  
em Educação Física na Instituição de Ensino Superior  
Sant'Ana

Orientador: Profº Me. Clóvis Marcelo Sedorko

PONTA GROSSA  
2020

BRUNO DERKACZ  
RAFAEL ROGÉRIO HANKE

## **ATLETISMO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Instituição de Ensino Superior Sant'Ana, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física. Aprovada no dia

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

### **BANCA AVALIADORA**

---

Prof. Me. Clóvis Marcelo Sedorko

Orientador

---

Prof. Titulação

Banca

---

Prof. Titulação

Banca

## **Dedicatória**

Eu Bruno Derkacz, dedico esse momento a Deus, agradeço de coração todos as pessoas que sempre estão comigo e agradeço o meu amigo/irmão Rafael Hanke, pela trajetória até aqui. Obrigado a todos!

## **Dedicatória**

Eu Rafael Rogério Hanke, dedico esse trabalho primeiramente a Deus, também a minha avó Vilma Hanke que sempre me deu todo suporte e incentivo, pra minha namorada Ane Caroline Oliveira que sempre esteve do meu lado me dando todo apoio e incentivo, aos meus amigos, Ricardo, Simone, Arlete e Simone, que desde o início da faculdade me incentivaram, em especial pro meu amigo irmão Bruno Derkacz que juntos conseguimos chegar onde chegamos. Obrigado a todos!

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecimento ao nosso orientador Profº Me. Clóvis Marcelo Sedorko, que nos incentivou e orientou em todos os momentos, obrigado por tudo.

Agradecimentos a Instituição de Ensino, Faculdade Sant'Ana e de todo o seu corpo docente pelos ensinamentos que contribuíram muito para chegarmos até aqui.

## **RESUMO**

O atletismo é considerado o desporto base e o conteúdo clássico da Educação Física, contudo, a literatura acadêmica evidencia que a abordagem deste conhecimento tem sido negligenciada no âmbito escolar, devido a problemas como falta de preparo docente e ausência de implementos e espaços adequados nas instituições escolares. Nesse sentido, este trabalho teve por objetivo apresentar sugestões pedagógicas para a abordagem desse conteúdo nas aulas de Educação Física, bem como sugerir possibilidades de adaptações nos implementos da referida modalidade. A metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica e os resultados demonstram que a confecção de materiais alternativos representa uma importante oportunidade para suprir a carência desses objetos nas escolas, sobretudo nas instituições públicas de ensino, assegurando dessa forma a aprendizagem dos alunos. As sugestões pedagógicas apresentadas com o devido respaldo da literatura acadêmica, podem subsidiar o planejamento e o trabalho do professor, beneficiando consequentemente os escolares no tocante a ampliação da cultura esportiva. Por fim, conclui-se que o atletismo deve ser mais valorizado e desenvolvido nas aulas, fato que refletirá na melhoria e na qualidade da Educação Física, proporcionando assim um ensino diferenciado e importante na formação pessoal, social, física e cognitiva de seus alunos.

**Palavras-chave:** Atletismo. Educação Física. Metodologia.

## **ABSTRACT**

Athletics is considered the basic sport and the classic content of Physical Education, however, the academic literature shows that the approach to this knowledge has been neglected in the school environment, due to problems such as lack of teacher training and the lack of appropriate implements and spaces in institutions schoolchildren. In this sense, this work aimed to present pedagogical suggestions to approach this content in Physical Education classes, as well as to suggest possibilities of adaptations in the implements of that modality. The methodology adopted was bibliographic research and the results show that the making of alternative materials represents an important opportunity to supply the shortage of these objects in schools, especially in public schools, thus ensuring students' learning. The pedagogical suggestions presented with the due support of the academic literature, can subsidize the planning and the work of the teacher, consequently benefiting the students regarding the expansion of sports culture. Finally, it is concluded that athletics should be more valued and developed in class, a fact that will reflect on the improvement and quality of Physical Education, thus providing a differentiated and important teaching in the personal, social, physical and cognitive training of its students.

**Keywords:** Athletics. Physical Education. Methodology.



## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Provas de corridas do atletismo e marcha atlética.....	12
Quadro 2 - Provas de saltos .....	12
Quadro 3 - Provas de Arremesso e Lançamentos .....	13

## LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – Iniciação corridas longas.....	18
Imagem 2 – Iniciação Corridas rápidas.....	18
Imagem 3 – Iniciação revezamentos.....	19
Imagem 4 – Iniciação salto em distância.....	22
Imagem 5 – Iniciação salto em altura.....	23
Imagem 6 – Iniciação salto triplo.....	24
Imagem 7 – Confecção do peso.....	28
Imagem 8 – Confecção da pelota e iniciação do lançamento.....	30
Imagem 9 – Confecção do dardo e iniciação do lançamento.....	31
Imagem 10 – Confecção do martelo e iniciação do lançamento.....	33
Imagem 11 – Confecção do martelo e iniciação do lançamento.....	34

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>3</b>
<b>3 ATLETISMO ESCOLAR: CONDIÇÕES E CONTRADIÇÕES .....</b>	<b>4</b>
3.1 Questões culturais .....	4
3.2 Formação profissional .....	5
3.3 Desinteresse de professores e alunos .....	7
3.4 Influência do desporto performance e jogos estudantis nas aulas de Educação Física .....	9
3.5 Ausência de materiais e espaços adequados .....	9
<b>4 A ABORDAGEM DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ..</b>	<b>12</b>
4.1 Classificação das provas do Atletismo .....	12
4.2 Sugestões pedagógicas para o ensino do atletismo .....	13
4.3 A abordagem das corridas nas aulas de Educação Física .....	14
4.4 Adaptações e confecções de materiais alternativos nas corridas de velocidade e resistência. ....	16
4.5 A abordagem dos saltos de projeção horizontal e vertical .....	19
4.6 Adaptações nos saltos de projeção horizontal e vertical .....	20
4.6.1 Salto em distância .....	20
4.6.2 Salto em altura .....	21
4.6.3 Salto triplo .....	23
4.7 Abordagem dos arremessos e lançamentos .....	24
4.8 Adaptações e confecções de materiais alternativos arremessos e lançamentos. ....	27
4.8.1 Arremesso de peso .....	27
4.8.2 Lançamento de pelota .....	28
4.8.3 Lançamento de dardo .....	29

<b>4.8.4 Lançamento de martelo .....</b>	<b>31</b>
<b>4.8.5 Lançamento de disco .....</b>	<b>32</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>36</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O atletismo é visto por muitos como o precursor de todos os esportes, nesse sentido, observa-se que sua abordagem no contexto escolar se torna quase obrigatória para um ensinamento amplo e alicerçado de todas as ações primárias do movimento corporal (KIRSCH, KOCH; ORO, 1983; MATTHIESEN, 2014).

A vivência das inúmeras provas do atletismo tende a viabilizar o desenvolvimento de um amplo vocabulário motriz, favorecendo posteriormente as aprendizagens motoras mais complexas e ainda o desenvolvimento dos aspectos cognitivos e socioculturais dos educandos (XAVIER; MACIEL, 2013; MATTHIESEN, 2017; SEDORKO; ORTIZ; OLIVEIRA, 2020).

O atletismo é também considerado um conteúdo clássico da Educação Física escolar, bem como o símbolo da profissão de educador físico, na medida em que é representado pelo discóbolo de Mirón, estátua esculpida no século V a.C que ilustra a figura de um atleta no momento de um lançamento de disco nas olimpíadas antigas.

Apesar de ser um esporte amplo, com inúmeras possibilidades pedagógicas, a literatura acadêmica aponta diversas fragilidades na abordagem desse desporto nas aulas de Educação Física, seja nos aspectos conceituais ou procedimentais do ensino, os quais tem sido negligenciados nas aulas de Educação Física (NETTO; PIMENTEL, 2008; PEDROSA et al., 2010; FURBINO et al., 2010; RABELO; FERNANDES, 2010; DA SILVA; SEDORKO, 2011; BOMFIM, 2011; LIMÃO et al., 2004; JUSTINO; RODRIGUES, 2007; NOLL; SUÑÉ; OPPERMANN, 2008;; LIMA, et al., 2014; DIEDER; HÖRER, 2016; ALMEIDA; KORDEL; SEDORKO, 2017).

O referido referencial bibliográfico evidencia que frequentemente os docentes priorizam o ensino de modalidades coletivas como futsal e voleibol, deixando o atletismo em segundo plano, mesmo sendo o esporte o conhecimento mais difundido pela referida disciplina em todas as seriações escolares (BETTI, 1999; RUSSO, 2010).

As principais alegações apresentadas para a pequena utilização do atletismo nas aulas de Educação Física referem-se a ausência de espaços adequados nas escolas e de materiais específicos da modalidade, nesse sentido, este estudo apresenta como objetivos apresentar sugestões pedagógicas para a abordagem desse conteúdo nas aulas de Educação Física. Dentre os objetivos específicos pretende-se realizar uma discussão sobre os fatores que contribuem para a

subutilização do atletismo no âmbito escola, bem como apresentar possibilidades de adaptações em materiais e implementos da referida modalidade.

## 2 METODOLOGIA

Como metodologia adotada, este trabalho assume caráter de pesquisa bibliográfica, fundamentando-se na exposição de diversos autores sobre a temática do atletismo escolar. No entendimento de Marconi e Lakatos (1996), tal metodologia consiste no levantamento e análise de um assunto específico, em um determinado período de investigação.

Entende-se que a revisão da literatura se configura em um meio importante para a construção do conhecimento científico, na medida em que envolve a revisão e organização de um assunto específico. Para Marconi e Lakatos (1996), a pesquisa bibliográfica viabiliza, a partir do levantamento de dados da pesquisa em questão, a análise e possível solução do problema observado.

Este trabalho caracteriza-se pelo propósito de se empreender discussões e reflexões acerca dos fatores que condicionam a subutilização do conteúdo atletismo nas aulas de Educação Física, além de realizar a proposição de sugestões metodológicas de abordagem desse conhecimento e possibilidades de adaptações nos implementos inerentes a este desporto.

Como fonte de pesquisa foram consultados artigos científicos publicados em periódicos acadêmicos da área da Educação Física escolar, bem como livros didáticos sobre o atletismo escolar. Cabe destacar que a possibilidade de obtenção de trabalhos acadêmicos por meio eletrônicos tende a facilitar o trabalho dos pesquisadores, contribuindo para democratizar o acesso ao conhecimento científico.

Contudo, observa-se que a produção acadêmica do atletismo escolar, sobretudo no tocante a publicações em formato de livros, ainda é muito pequena, com poucos trabalhos recentes disponíveis. Nesse sentido, a proposição de metodologias de abordagem do atletismo na escola foi subsidiada pelas ideias de Kirsch, Koch e Oro (1983), Matthiesen (2005, 2014, 2017), Oliveira (2006), Coiceiro (2011), Kunz (2014) e Mariano (2018).

### **3 ATLETISMO ESCOLAR: CONDIÇÕES E CONTRADIÇÕES**

As instituições de ensino superior formadoras dos futuros profissionais do movimento apresentam em seus currículos inúmeras disciplinas, as quais, em tese, assegurariam um ensino abrangente e prazeroso aos discentes. Nesse sentido, Betti (1999, p. 25) questiona sobre os motivos que poderiam justificar a pequena utilização de tais conteúdos. Seria a “falta de espaço, de motivação, de material? Comodismo? Falta de aceitação destes conteúdos pela sociedade? Ou será que os professores desenvolvem somente os conteúdos com os quais têm maior afinidade? ”

Com base nestas indagações, serão discutidos neste capítulo os fatores que contribuem para a subutilização do atletismo nas aulas de Educação física.

#### **3.1 Questões culturais**

O atletismo integra os conhecimentos curriculares da disciplina de Educação Física e assim como os demais esportes, as danças, jogos e brincadeiras, ginásticas e lutas, devem subsidiar o trabalho pedagógico do professor na disseminação de diferentes conteúdos da cultura corporal junto aos alunos (PCN, 1997; PARANÁ, 2008).

A diversificação de conteúdos na disciplina de Educação Física tende a motivar os alunos para realizar as atividades físicas, entretanto o que se constata na realidade é que as modalidades esportivas “da bola” ganham a preferência tanto dos professores, como dos alunos (BETTI, 1999).

No entendimento de Betti (1999, p. 26), as instituições educacionais assumiram “o ensino do esporte, praticamente como única estratégia. E esta é uma constatação fácil de ser percebida em toda instituição escolar, tenha ela ou não estrutura para tal”. Além do mais, apenas determinadas modalidades como voleibol, basquetebol e futebol são priorizadas nas aulas (BETTI, 1999).

Esse é o panorama de grande parte das escolas brasileiras, nas quais se observa a subutilização de conhecimentos como o atletismo nas aulas de Educação Física.



Para Kirsh, Koch e Oro (1983) esse cenário relaciona-se aos aspectos culturais e educacionais e não necessariamente ao âmbito social e econômico, pois segundo os referidos autores:

Como explicar, de outra maneira, que o atletismo, tecnicamente descomplicado, extensivamente ensinado nas escolas de todos os sistemas e níveis, [...] adaptável a qualquer área livre, não alcança maior iniciativa de uma população, que não pode ou não tem onde se associar a clubes esportivos, mas vai à escola e encontra meios de adquirir equipamento para jogar bola (KIRSCH et al., 1983, p. 4).

Diante desse quadro, observa-se que o Brasil é um país onde a cultura pode ser representada pelo futebol, além disso, os desportos coletivos apresentavam um caráter de imprevisibilidade que causam maior motivação entre seus praticantes. Por sua vez, o atletismo, na sua forma convencional se caracteriza por “não ter bola”, sendo um desporto mais simples e objetivo e a consequência que isso acarreta é a subutilização dessa modalidade nas aulas de Educação Física.

### **3.2 Formação profissional**

Matthiesen (2007) destaca que um dos pontos que geram a falta da implementação do atletismo na escola está relacionada diretamente a questões formativas dos próprios educadores, ou seja, na sua formação acadêmica houve uma deficiência no que diz respeito ao atletismo, essa falta de conhecimento implica diretamente na forma do trabalho que o professor vai desenvolver na sua docência.

A pesquisa desenvolvida por Justino e Rodrigues (2007), revelou que mais de um terço dos docentes das escolas de Ipatinga (MG) não apresentam conhecimentos que possam ser considerados suficientes para a abordagem adequada do atletismo.

Melo et al. (2011), ao investigarem as práticas pedagógicas de alguns professores de Educação Física em escolas da cidade do Rio de Janeiro (RJ), do mesmo observaram que a falta de preparo docente é um fator importante que contribui para que essa modalidade esportiva seja evitada na escola.

Em um estudo levantado por Gemente e Matthiesen (2017) sobre a formação e outros aspectos dos professores em relação ao atletismo destacou que os principais empecilhos estavam ligados ao seu conhecimento pouco aprofundado sobre o atletismo e que isso fazia com que se sentissem inseguros de trabalhar uma

modalidade que não tivessem tanto conhecimento. Outros também destacavam que por se tratar de um esporte muito amplo e que demanda de uma estrutura diferenciada, tinham dificuldades em implementar o atletismo na escola justamente por se tratar de professores formados com estruturas que dificilmente vão ser encontradas nas escolas públicas.

Netto e Pimentel (2008) desenvolveram um estudo com docentes de vinte e cinco (25) escolas do município de Cianorte (PR), cujo resultado obtido revela ser necessária a atualização profissional desses professores, já que apenas um percentual muito reduzido desses profissionais trabalha com o atletismo na escola de modo organizado e sistematizado, dessa forma, acredita-se que é importante buscar metodologias alternativas de ensino desse conhecimento nas aulas de Educação Física.

Na pesquisa desenvolvida por Da Silva e Sedorko (2011) observou-se que os professores de Educação Física apresentam dificuldades para articular aspectos do âmbito conceitual com a dimensão prática, pois mesmo tendo esses profissionais afirmando abordar o atletismo nas suas aulas, este ensino não possibilita que os alunos vinculem as atividades vivenciadas ao esporte desenvolvido, já que menos da metade dos discentes destes professores consegue explicar por exemplo como se pratica determinada prova do atletismo.

Para Kunz (2014) esse cenário apresenta relação com o passado acadêmico destes profissionais, já que muitas vezes seu ensino é dissociado da realidade da escola. Segundo o referido autor, ainda na graduação o acadêmico aprende a desenvolver o atletismo no viés da performance, em instalações convencionais, como as pistas, áreas de arremesso e lançamentos, bem como com materiais e implementos oficiais, fato que acaba por dificultar sua adequação ao ambiente escolar.

Silva e Dário (2011) destacam também que a maioria dos educadores concordam que a falta de carga horaria tornava-se insuficiente para os docentes trabalharem um esporte cujo o número de modalidades era de um número extenso, assim não conseguiriam trabalhar todas no tempo disposto, essa preocupação no entanto pode ser amplamente diminuída conforme o grau de aprendizado e também da forma de trabalho adotada pelo professor na escolha de quais as modalidades que podem ser trabalhadas de maneira simplificada no local de trabalho e também no dinamismo para conciliar as provas que se assemelham em um único trabalho

apresentado e dissolvido para os alunos, pois destaca-se que as modalidades mais amplas e com cunho mais técnico não são necessários para aplicar em aulas de Educação Física.

### **3.3 Desinteresse de professores e alunos**

A seleção de conteúdos para as aulas de Educação Física frequentemente é definida pelos respectivos professores, visto que a disciplina ainda carece de um programa curricular com conteúdos e objetivos bem alicerçados e definidos (KUNZ, 2014).

Os PCN (BRASIL, 1998) apresentam os conteúdos divididos em três blocos de conhecimento: esportes, jogos, lutas e ginásticas; atividades rítmicas e expressivas e conhecimentos sobre o corpo, os quais servem como referência para o trabalho pedagógico docente.

Contudo, por não sugerirem um direcionamento específico para a aplicação de conhecimentos como o atletismo de uma maneira ordenada, muitos professores simplesmente evitam essa modalidade e priorizam esportes mais tradicionais.

Na pesquisa de Sampaio (2010), com professores da rede pública de ensino da cidade de Samambaia (DF), observou-se que o atletismo é pouco utilizado como conteúdo das aulas.

Esse desinteresse, que pode ser adjetivado como “comodismo” (BETTI, 1999, p. 25) acaba por influenciar negativamente no interesse dos alunos, pois seria no ambiente escolar que os mesmos deveriam conhecer uma variedade de esportes e demais conhecimentos da Educação Física, de modo a potencializar sua formação e desenvolvimento.

Sedorko (2013), ao pesquisar a abordagem do esporte no contexto escolar das escolas estaduais do município de Ponta Grossa (PR), observou que os professores adotam como critério para seleção de conteúdos o próprio interesse e aceitação dos alunos. Nesse sentido, Russo (2010, p. 23) acredita ser importante considerar esse aspecto, contudo, a autora ressalta que:

[...] partir dos conhecimentos dos alunos não quer dizer permanecer neles. Se o professor apenas propuser em suas aulas as atividades que os alunos escolheram, outras atividades desconhecidas pelos alunos não serão contempladas na escola. Pensando dessa forma, apenas manifestações comuns é que serão tratadas.

Isso evidencia ainda mais a importância da intervenção do professor para quebrar as barreiras implantadas pelos esportes mais tradicionais em nossa cultura, criando assim novos moldes de formação e incentivando partir dos próprios alunos a vontade de querer aprender diferentes modalidades dentro das aulas de Educação Física.

A primeira abordagem é crucial para desconstruir conceitos de que só de futebol é feito as aulas, assim o professor vai conseguir trabalhar com uma aceitação maior se ele for esse mediador direto entre os alunos e os demais esportes pouco evidentes no cotidiano da escola.

Sampaio (2010) ressalta que a aprendizagem do atletismo na escola pode ser desinteressante para o aluno, pois os mesmos buscam sempre pelo jogo, nesse sentido, cabe ao professor empreender as devidas adaptações para tornar seu ensino e aprendizagem mais interessante.

Outro fator que influencia os professores e os alunos na hora de escolher os conteúdos que serão trabalhados em suas aulas referem-se à influência direta da mídia, que na atualidade vem ganhando força pela facilidade em que as informações circulam por meio digital.

Uma pesquisa feita por Oliveira et al. (2020) apresenta resultados relevantes em relação a prática de esportes como futebol e vôlei e a falta da prática do atletismo nas aulas de Educação Física, isso tudo pelo peso que a mídia exerce em relação aos esportes mais populares aqui no Brasil, também revelou que os professores acabavam optando por esportes mais conhecidos porque a mídia já lecionava de maneira indireta como funcionava esses esportes, assim se tornava mais fácil ensinar algo que já está presente no dia-a-dia dos alunos fora dos domínios da escola.

Isso evidencia que a falta de divulgação de outros esportes que não fazem parte da nossa cultura perdem ainda mais força no Brasil. Podemos destacar o fato que apenas de quatro em quatro anos temos a cobertura das Olimpíadas, tempo considerado alto para a disseminação dos esportes que ela contempla, diferente da do futebol, que apesar de ter uma competição que reúne as melhores seleções do mundo e que também é disputada de quatro em quatro anos, durante os outros anos

a cobertura de campeonatos nacionais e internacionais são amplamente divulgados durante esse espaço, assim ajuda a firmar ainda mais esse aspecto da nossa cultura.

### **3.4 Influência do desporto performance e jogos estudantis nas aulas de Educação Física**

Outro fator que pode exercer influência no ensino desta manifestação corporal nas escolas refere-se a abordagem do esporte no viés do rendimento. Para Kunz (2014) o ensino do esporte pautado no desporto competição tende a fomentar vivências de sucesso apenas para uma minoria de alunos e consequentemente situações frustrantes para os demais estudantes.

Nesse contexto, pode-se destacar que competições como os Jogos Escolares, as quais acontecem anualmente, acabam por canalizar as ações pedagógicas dos professores, que muitas vezes priorizam os seus melhores atletas durante as aulas de Educação Física e assim acabam submetendo os seus alunos a atividades exclusivamente voltadas para esse objetivo.

Nessa concepção, o atletismo ou outras modalidades seriam desenvolvidas a partir da lógica convencional dos esportes, visando privilegiar os estudantes com maiores habilidades e assim viabilizar sua participação em competições que poderiam destacar o nome da Escola e do referido professor.

Carvalho (1987) mostra que o esporte base nas escolas não condiz com o que se propõe, em teoria o esporte é apresentado como parte da formação do aluno e quando se passa para a prática essa imagem se desconstrói, pois o que se ventila nas aulas são o processo seletivo de atletas que podem desempenhar atividades mais complexas e que darão algum retorno em competições escolares, essa seleção então acaba atrapalhando o desenvolvimento dos demais alunos e ajudando na falta de interesse pelas aulas de Educação Física.

Reitera-se que as vivências do desporto rendimento são importantes, sobretudo para aqueles que apresentam alguma aptidão, contudo, ressalta-se que as aplicações de atividades com desenvoltura técnica devem ser trabalhadas fora dos horários das aulas de Educação Física, ou seja, em aulas específicas para o treinamento.

### **3.5 Ausência de materiais e espaços adequados**

Dentre os fatores que contribuem para a pequena difusão do atletismo nas aulas de Educação Física, destacam-se a ausência de materiais ou implementos esportivos e espaços adequados (NOLL; SUÑÉ; OPPERMANN, 2008; PEDROSA et al., 2010; FURBINO et al., 2010; RABELO; FERNANDES, 2010; DA SILVA; SEDORKO, 2011; BOMFIM, 2011; JUSTINO; LIMA, et al., 2014; DIEDER; HÖRER, 2016; ALMEIDA; KORDEL; SEDORKO, 2017).

Noll, Suñé e Oppermann (2008) entrevistaram professores da cidade de Teutônia (RS) e constataram que, apesar de considerar o atletismo importante, tais docentes limitam sua abordagem em virtude da falta de materiais e espaços adequados. Na pesquisa de Bomfim (2011) observou-se um percentual de 87% de professores atribuindo a limitação do ensino do atletismo em virtude de problemas de infraestrutura das escolas.

Em um estudo feito por Lima, et al, (2014), o questionamento foi feito através de 20 atletas partiu um projeto esportivo na cidade de São Paulo, os mesmos regularmente matriculados nos anos finais do ensino fundamental, onde 70% dos atletas são oriundos de escolas da rede pública de ensino. Para isso os pesquisadores elaboraram perguntas abertas e fechadas para a realização desse estudo. Essa coleta de dados foi realizada no próprio local de treinamento dos atletas, posterior a autorização da instituição e responsáveis pelos atletas.

A principal questão levantada foi a abordagem do atletismo nas aulas de Educação Física, tendo os seguintes levantamentos: 55% dos entrevistados, afirmam vivenciar o atletismo nas aulas de Educação Física, porém 45% revelam não ter contato com a modalidade em suas aulas.

Tratando-se de infraestrutura, 73% dos entrevistados afirmam que a quadra poliesportiva e o local mais utilizado para a prática da modalidade, pátio e campo aberto somam 7% cada um nesse quesito e 13% apontam o parque como local de suas aulas.

A pesquisa desenvolvida por Almeida, Kordel e Sedorko (2017), em quatro escolas da rede estadual da cidade de Imbituva PR, revelou que 70% dos professores entrevistados afirmam trabalhar regularmente o Atletismo em suas aulas de Educação Física.

Outros 20% dos professores relatam que abordam parcialmente a modalidade em suas docências enquanto que os 10% restantes não trabalham o atletismo em suas aulas.

O referido estudo ainda obteve dados referentes ao motivo pelo qual os professores abordam o atletismo em suas aulas. A ampliação do conhecimento dos alunos foi um fator apontado por 14,5% dos professores, seguido pela possibilidade de desenvolvimento da autoconfiança e autoestima (28,5% dos entrevistados). Por sua vez, aspectos inerentes ao desenvolvimento das habilidades motoras foram fatores elencados por 57% dos professores como principal causa para que o atletismo seja trabalhado no ambiente escolar.

## 4 A ABORDAGEM DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### 4.1 Classificação das provas do Atletismo

De acordo com a BNCC (2018), dentro do currículo da disciplina de Educação Física o atletismo integra a Unidade Temática *Esporte*, sendo categorizado como *Esporte de Marca* em relação ao *Objeto do Conhecimento*. Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo, as provas são disputadas em uma pista oficial, onde nela, dispõe de todos os setores para a realização das provas. A pista oficial mede 400 metros, duas retas e duas curvas de 100 metros cada, dividida em 8 raias de 1,22 m cada onde cada atleta disputa as corridas.

Composto por mais de 20 modalidades, o atletismo possui dentre elas, as corridas, saltos, lançamentos e arremessos e provas combinadas. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020). Nos quadros 1, 2 e 3 abaixo é possível observar as provas convencionais do atletismo que mais se destacam:

Quadro 1: Provas de corridas do atletismo e marcha atlética

<b>CORRIDAS</b>				
<i>Classificação</i>	<i>Distâncias</i>			
Velocidade (rasas)	100 metros	200 metros	400 metros	
Revezamentos	4x100 metros	4x400 metros		
Barreiras	110 metros (masculino)	100 metros (feminino)	400 metros	
Obstáculos	3.000 metros			
Resistência (pista)	800 metros	1500 metros	5000 metros	10.000 metros
Resistência (rua)	10 km	Maratona (42.195m)		
Resistência (Cross Country)	Aprox. 10Km			
<b>MARCHA ATLÉTICA</b>				
<i>Classificação</i>	<i>Distância</i>			
Marcha Atlética	20.000 metros	50.000 metros		
	20 Km	50 Km		

Fonte: Adaptado de CBAT (2020).



Quadro 2: Provas de saltos

<b>SALTOS</b>	
<i>Saltos de projeção Horizontal</i>	Salto em Distância
	Salto Triplo
<i>Saltos de projeção Vertical</i>	Salto em Altura
	Salto com Vara

Fonte: Adaptado de CBAT (2020).

Quadro 3: Provas de Arremesso e Lançamentos

<b>ARREMESSO e LANÇAMENTOS</b>		
<i>Provas</i>	<i>Medidas</i>	
Arremesso de Peso	7,260kg (masculino)	4Kg (feminino)
Lançamento do Dardo	800 gramas (masculino)	600 gramas (Feminino)
Lançamento do Disco	2Kg (Masculino)	1Kg (Feminino)
Lançamento do martelo	7,260kg (masculino)	4Kg (feminino)

Fonte: Adaptado de CBAT (2020).

## 4.2 Sugestões pedagógicas para o ensino do atletismo

No entendimento de Kunz (2004) o atletismo é um esporte muito técnico, por isso se torna uma modalidade que não gera atração e nem interesse dos alunos. Contudo, é possível empreender diversas transformações nos ambientes da escola que vão viabilizar a prática das modalidades do atletismo em espaços reduzidos.

Também é possível trabalhar de forma pedagógica na confecção dos implementos usados nas provas de arremessos e lançamentos, além de viabilizar a prática fazendo uma fragmentação das modalidades que envolvem o atletismo.

Essa gama de conhecimentos vai proporcionar ao educador a realização dessas provas sem que elas percam os moldes originais, por exemplo, em uma corrida de velocidade trabalhada em um espaço reduzido ainda vai ter como objetivo ser o mais rápido e chegar primeiro, mesmo que o professor precise separar os alunos em grupos e que usem de espaços como o pátio, quadra, terrenos vazios próximos a escola (KUNZ, 2014).

Nas demais provas, da mesma forma é possível abordar as especificidades e aspectos que fazem parte de cada modalidade, visando uma aprendizagem ampliada, em prol do desenvolvimento de cada aluno e o enriquecimento da sua cultura esportiva.

Salienta-se que é possível empreender inúmeras adaptações metodológicas para viabilizar a abordagem do atletismo nas aulas de educação física, entre as quais: o desenvolvimento por meio de jogos e a inserção de uma conotação lúdica, a qual certamente despertará o interesse da turma.

Acredita-se que a ludicidade inerente aos jogos tende a facilitar a obtenção de um princípio pedagógico importante preconizado por Freire e Scaglia (2003): ensinar a gostar de esportes.

As vivências bem-sucedidas e variadas das diversas formas de movimento apresentam potencial para contribuir com a formação futura de praticantes de atividades físicas e esportivas, nesse contexto, o atletismo apresenta condições de destaque.

Essa modalidade é composta por movimentos elementares do ser humano, como a marcha, as corridas, os saltos e lançamentos, além disso, também apresentam regras simples que favorecem sua aprendizagem (KIRSCH, KOCH; ORO, 1983).

As variedades de provas inerentes ao referido esporte da mesma forma tendem a contribuir para que os alunos descubram algum tipo de aptidão física ou esportiva e o fato do atletismo poder ser transformado didaticamente para o âmbito escolar o torna o desporto mais acessível para a iniciação esportiva de qualquer discente (KIRSCH, KOCH; ORO, 1983; KUNZ, 2014).

#### **4.3 A abordagem das corridas nas aulas de Educação Física**

Matthielsen (2007) destaca que o atletismo é uma ferramenta importante na formação da criança, já que suas regras são fáceis de serem entendidas e as provas dispostas nesse esporte são dinâmicas, além de ser a porta de entrada para todos os outros esportes.

Para a referida autora, tais modalidades são passíveis de adaptações, sendo assim, o professor é o responsável por gerar atividades criativas tanto com os materiais e adaptações nos locais.

As corridas apresentam um papel fundamental em muitos outros esportes, além disso, essa ação motriz nos acompanha durante toda a vida, nas atividades que desempenhamos no nosso dia a dia, visto assim como a modalidade que se encaixa em inúmeras atividades recreativas e que vão dar um suporte lúdico para favorecer a continuidade com esse trabalho nas aulas de Educação Física.

Os primeiros contatos com essas modalidades podem ser feitos ainda em sala de aula, mostrando aos alunos o funcionamento básico das corridas e também alguns aspectos históricos, que facilitem na hora de prender a atenção e assim gerar um maior interesse pelo atletismo.

Visando a abordagem das corridas em um modo geral e também a otimização dos espaços, o educador físico pode trabalhar por meio de estafetas, adequando seu local de trabalho com as aulas práticas de Educação Física.

As promoções de atividades lúdicas fazem que o professor avance a prática do atletismo sem utilizar métodos técnicos para não gerar desinteresse por parte dos alunos, isso é possível pela capacidade de criação do professor, que deve gerar atividades que simulem os movimentos básicos do atletismo e que vai servir para a melhora da prática em outros esportes.

Sedorko e König (2014) apresentam diversas maneiras para trabalhar atividades que desenvolvam a velocidade, agilidade, coordenação, resistência dos alunos, entre outras, apresentando sugestões em que as brincadeiras tem grande destaque.

Essas técnicas têm como fator principal o desenvolvimento por meio de situações simples de atividades como o pega-pega, estafetas de velocidade, pai cola, as quais podem favorecer aos alunos o desenvolvimento das técnicas relacionadas diretamente com os princípios do atletismo e a vivência das corridas sem mesmo saber que se trata de um dos fundamentos do atletismo.

Gallahue e Ozmun (2005) conceituam o termo “velocidade” como a habilidade de nos movermos de um ponto ao outro em menor tempo possível. Esse tipo de atividade contemplam a coordenação e a força de um indivíduo, junto com o tempo de reação e movimento.

Em corridas que demandem de velocidade, a prática pode ser feita com objetivos adversos, nos quais o aluno se detenha a realizar a atividade visando chegar ao ponto proposto de maneira mais rápida possível. As adaptações feitas podem dispor de diferentes materiais dispostos pelo espaço disponível, onde o aluno pode resgatar objetos, transpor obstáculos e retornar ao ponto inicial ou levar bastões que vão ser passados entre os alunos para que se possa cumprir trajetos. Nessas simples atividades o professor já trabalhou diversos aspectos das corridas.

Destaca-se, a seguir, situações semelhantes de adaptações e a criação de materiais alternativos para o desenvolvimento das aulas de Educação Física, tendo como foco principal as corridas do atletismo em um modo geral, sendo possível a prática em diversos locais dispostos nas imediações das escolas.

#### **4.4 Adaptações e confecções de materiais alternativos nas corridas de velocidade e resistência.**

Como aquecimento o professor poderá propor aos alunos uma atividade de pega-pega, onde vão ser trabalhados os movimentos básicos da marcha atlética. Os alunos devem realizar a progressão de um pé por vez e ao trocar os passos, a perna que avança deve estar reta e a realização de um movimento no quadril pode ser feita para que se torne mais fácil essa progressão.

Então ao final do aquecimento o professor pode falar um pouco sobre a atividade realizada e pontuar qual a modalidade que foi trabalhada.

Nas atividades o professor poderá promover algumas adaptações no espaço e também a utilização de alguns materiais alternativos para realizar as aulas.

##### *Atividade 1- Jogo da velha com os alunos*

Para essa atividade o professor deverá dividir os alunos em dois times, que ficarão posicionados em quatro colunas com um número de alunos iguais para cada equipe. Essas colunas ficarão uma de frente para a outra mantendo uma distância entre elas que será onde os participantes correrão para passar qualquer objeto para a ponta da outra coluna que contém os membros da sua equipe.

O receptor vai colocar o objeto com finalidade de formar uma linha dentro do jogo da velha, a linha pode ser formada na horizontal ou na vertical, ganha o time que obter a maior número de pontos.

Esse exercício trabalhará a parte cognitiva dos alunos, juntamente com a velocidade.

#### *Atividade 2- Passagem de bastões*

Separados em duas colunas os alunos devem dispor um dos lados que o professor tem para a prática, divididos em um número proporcional os dois primeiros de cada fila ficam com um bastão.

Ao sinal do professor esses dois alunos correm até o cone que está disposto na outra extremidade, fazem a volta nele e retornam a coluna passando o bastão ao próximo aluno, assim sucessivamente até todos participarem, a coluna que fizer o percurso em menor tempo recebe 3 pontos e a outra equipe recebe 2 pontos.

#### *Atividade 3- Transpondo barreiras*

A turma é dividida em duas equipes dispostas em duas colunas. O professor coloca barreiras adaptadas até o outro lado da quadra em frente de ambas as colunas, junto com dois recipientes que contém fitas (cada recipiente com uma cor, exemplo: Azul e Vermelho).

Ao sinal do professor os alunos devem correr e pular as barreiras até chegar ao recipiente correspondente da sua equipe e pegar uma fita, depois retornarem pelo lado de fora, assim que chegarem outro aluno sai em busca do mesmo objetivo.

Quando todos voltarem o professor instrui os alunos a colocarem as fitas na cintura, presa pelo elástico da própria roupa, ficando aparente para os demais, assim eles vão ter que correr por todo espaço da quadra e tentar capturar as fitas da equipe adversária, a equipe com mais fitas vence a brincadeira.

**Adaptações:** Se a turma for de um número expressivo e a escola não demande de um local mais amplo, o professor poderá dividir os alunos em mais equipes.

Para a atividade o professor pode utilizar bambolês para fazer o jogo da velha ou utilizar um giz para desenhar no chão, o objeto de marcação do jogo pode ser discos de papelão pintados de cores diferentes.

Para simular o bastão o professor pode utilizar pedaços pequenos de um cabo de vassoura com as pontas aparadas para a segurança dos alunos.

As barreiras podem ser confeccionadas com cones e elásticos para que os alunos não corram o risco de machucar-se durante a transposição das barreiras. As fitas podem ser feitas de TNT (tecido não tecido).

Outros espaços disponíveis no âmbito escolar podem ser aproveitados, por exemplo, escolas que tenham barrancos e desníveis em suas imediações podem ser

usadas para atividades que trabalhem um pouco da resistência dos alunos, novamente o professor pode organizar percursos com variações no terreno, se a escola dispor apenas de lugares mais compactos as atividades ainda podem ser feitas sob um percurso um pouco mais longo e com mais obstáculos, no qual a atividade não vai ter mais por objetivo ser o mais rápido, mas sim completar o percurso.

Imagem 1: Iniciação corridas longas.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

Imagem 2: Iniciação corridas rápidas.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

Imagem 3: Iniciação revezamento



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

#### **4.5 A abordagem dos saltos de projeção horizontal e vertical**

Zakharov (1992) mostra fatores dispostos nos saltos que massifica outras capacidades no desenvolvimento das projeções horizontais, visto que o praticante dessa modalidade vai desempenhar a força e explosão no ato preparatório do salto, com isso a sua performance pode ser ampliada, claro que tudo isso é visto de uma maneira mais técnica, mas também pode ser trabalhada nas escolas de maneira lúdica e proveitosa para os alunos.

Segundo Matthiesen et al. (2005) o salto é facilmente trabalhado nas aulas de Educação Física, por se tratar de uma modalidade com preferência maior dos alunos, mas também nos traz precauções com a aterrissagem devido ao impacto com locais mais duros, por isso que devemos redobrar os cuidados para não ocasionar nenhuma lesão nos estudantes, sempre preparando os locais da atividade com o maior cuidado.

Os saltos, sejam de projeção horizontal ou vertical, estão presentes em muitos outros esportes, portanto, entende-se que o trabalho e desenvolvimento dessas ações motoras são de extrema importância.

Para início da abordagem, o professor poderá realizar o ensino conceitual dos aspectos históricos, técnicos e das regras, ainda em sala de aula, de modo a favorecer a compreensão dos alunos sobre as diferenças, características e particularidades dessas provas.

Nas aulas práticas, as atividades podem ser feitas a partir da transposição de pequenos obstáculos, como cordas alocadas entre cones, ou outros objetos

disponíveis na escola. Os colchonetes são um importante aliado nessas atividades, pois trazem maior segurança para os alunos.

Também pode-se trabalhar em espaços que tenham areia ou um gramado, isso facilita na queda dos alunos após a realização desses movimentos.

Como aquecimento o professor pode apresentar atividades que demandem saltos, uma atividade que pode ser utilizada para tal é o “Tubarão” aonde se tem um pequeno espaço que deve ser transposto através de um salto sobre uma área escolhida pelo professor e que contém um aluno que pode se movimentar por toda essa área e capturar os colegas, assim os que forem capturados ou os que pisarem nessa área também se tornam o tubarão.

Nas atividades, o professor ainda trabalha em cima das estafetas, mas que agora possuam mais obstáculos que sejam transpostos com pulos e saltos, pode-se utilizar de cones, bambolês, cordas, elásticos, colchonetes, tatames ou até mesmos desenhos com um giz, os obstáculos podem ter variações de alturas para desafiar os alunos a conseguir passar para a próxima etapa, mas que também respeite a dificuldade de cada aluno.

Se o professor dispor de terrenos com areia e grama as atividades podem ser adaptadas da mesma maneira e com mais variações.

Essas atividades trazem a vivência dos saltos de uma maneira compacta e que vão desenvolver aspectos essenciais de maneira lúdica, as variações de transposição desses obstáculos vão trabalhar os diferentes tipos de saltos que fazem parte do atletismo, entre eles, salto em altura, distância e salto triplo.

Destaca-se a seguir as adaptações que podem ser feitas para trabalhar as provas de saltos horizontais e verticais com foco na iniciação utilizando alguns materiais alternativos fáceis de adaptar.

## **4.6 Adaptações nos saltos de projeção horizontal e vertical**

### **4.6.1 Salto em distância**

#### *Atividade 1 - Passando a ponte quebrada*

O professor coloca no meio da quadra dois bambolês com uma pequena distância entre eles, depois com uma corda esticada formando um trecho que simule um rio. Os alunos ficam em uma coluna e o primeiro deve correr e saltar no bambolê de sua escolha ou depois do “rio” e depois retornar ao final da coluna.



O objetivo é fazer que o aluno desafie o seu próprio limite em pular em distâncias maiores ou de segurança.

#### *Atividade 2 - Salto livre*

Em colunas o primeiro aluno recebe dois bambolês, ao sinal do professor o aluno joga um no chão e pula dentro, aí o segundo bambolê vai ter que ser jogado a uma distância que ele possa saltar dentro e recuperar o outro que ficou para trás sem sair do círculo, assim sucessivamente até conseguir atravessar a quadra e retornar com eles nas mãos e entregar para o outro aluno faça o trajeto.

#### *Atividade 3 - Salto do predador*

O professor deve dividir a quadra em três setores, ao meio o espaço deve ser menor, assim o professor seleciona dois alunos que vão ficar no espaço do centro, os demais ficam distribuídos nas duas extremidades.

Os alunos do centro serão os predadores, os demais devem transpor de uma extremidade a outra com um salto, sem serem pegos e nem pisarem no espaço do meio, os que não consigam fazer essas ações ficam ao centro com os dois colegas até que todo mundo seja pego, ao fim o professor troca os dois alunos que começaram de predador e reinicia a brincadeira com outros alunos.

**Adaptações:** Se a escola dispor de caixa de areia ou espaço com grama, essa atividade pode ser feita nesses locais para diminuir o impacto da queda das crianças e também aumentar o grau de dificuldade, ou utilizar giz para desenhar os círculos, para adaptar os bambolês o professor pode fazer esse material com mangueiras e nas suas extremidades um elo que faça o círculo se manter firme.

Imagem 4: Iniciação salto em distância



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria

#### **4.6.2 Salto em altura**

### *Atividade 1 - Saltando a muralha*

O professor coloca barreiras feitas por elásticos de diferentes alturas, divide os alunos em duas colunas.

O primeiro objetivo é que o aluno corra em direção a primeira barreira e salte de maneira livre, fazendo que o aluno tente transpor os obstáculos até o seu limite, caso ela não consiga saltar um obstáculo é possível que passe pelos demais por baixo.

Na sessão o professor pede que os alunos tentem a transposição usando o salto no estilo tesoura, assim já vai está trabalhando um fundamento de iniciação do salto em altura.

### *Atividade 2- Saltando o elástico*

O professor seleciona dois alunos que vão segurar um elástico esticado segurando nas suas extremidades, que vai começar com uma altura mínima, ele deve continuar próximo dos dois alunos para auxiliar nos próximos passos a serem feitos com a altura do elástico.

Os demais ficam em uma coluna, ao sinal eles vão correr de maneira livre e transpor o elástico já usando o estilo tesoura do salto em altura, quando todos passarem a altura aumenta, o aluno que tocar no elástico nas demais alturas troca de posição com quem estava segurando o elástico, que por sua vez vai até a fila e tenta fazer o salto.

### *Atividade 3 - Saltando a corda*

O professor seleciona um aluno e o coloca ao centro da quadra com uma corda em mãos, os demais alunos formam um círculo e deixam uma distância de um braço para o outro, assim se aproximam em volta do colega no centro, ao sinal do professor o aluno do centro começa a rodar a corda pelo chão e os demais vão ter que saltar e não deixar a corda toca-los.

Os alunos que forem tocados pela corda vão saindo da roda, assim que todos forem tocados o aluno do centro troca com outro colega e assim vai participar dos saltos com os demais.

**Adaptações:** As barreiras podem ser montadas com duas bases fixas no chão, podendo ser com cones ou com a confecção de barreiras feitas com cano PVC e conexões.

Para conseguir alturas maiores pode utilizar elásticos para a maior segurança dos alunos.

Caso disponha de colchões para assegurar a integridade dos alunos, o professor poderá propor a vivência dos estilos de salto em altura com queda no referido aparato.

Imagem 5: Iniciação salto em altura



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria

#### 4.6.3 Salto triplo

##### *Atividade 1 - Pega-pegas do Saci*

O Professor divide os alunos em duplas, aonde um da dupla se torna o pegador e o outro vai fugir do colega, o pegador usará apenas a perna esquerda para perseguir o colega pulando e o seu companheiro usa apenas a perna direita para fugir.

Assim que o colega for pego as posições devem se inverter, depois o professor pode propor que metade da turma se torne o pegador e a outra metade tente escapar, seguindo apenas com um dos pés de preferência e com bambolês dispostos pelo chão para servirem de pique para os que estão fugindo, podendo ficar até 10 segundos dentro do pique.

##### *Atividade 2 - Três passadas*

Atividade consiste em trabalhar os fundamentos do salto triplo, a onde o professor distribui os alunos em colunas, colocando três bambolês a frente dos alunos, ao final com um giz faz um desenho com pontuações em escala de 1 a 10 de 40cm em 40cm de distância.

Os alunos devem correr até o primeiro bambolê pisando com o pé dominante, repetir a ação no próximo bambolê com a mesma perna, no último a perna é alternada e afim de realizar a projeção para frente e receber a pontuação do seu salto, assim por diante todos fazem a atividade e somam as pontuações.

### *Atividade 3 - Transpondo obstáculos com uma perna só*

O professor vai distribuir cones, cordas ou desenhar linhas com um giz para simular seis obstáculos, ao final dispõe alvos que simulem pinos de boliche para serem derrubados por uma bola.

O aluno deve correr até o primeiro obstáculo e transpor usando uma perna só, isso nos três primeiros, no quarto obstáculo a aluno troca a perna e ao finalizar pega uma bola e joga rolando até os alvos, assim que terminar o aluno pega a bola e deixa no lugar para que o próximo também faça a atividade.

**Adaptações:** Para substituir os bambolês o professor pode desenhar os círculos no chão com um giz.

Nos alvos se a escola não dispor de pinos de boliches educativos, pode ser feito adaptações com garrafas pets com um pouco de areia para não caírem com o vento.

Imagem 6: Iniciação salto triplo



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria

## **4.7 Abordagem dos arremessos e lançamentos**

Segundo Oliveira (2006), o ato de lançar e arremessar são movimentos que necessitam de uma coordenação viso motora, ou seja, orientar os movimentos através da visão.

Essas ações em aulas, devem ser trabalhadas individualmente e coletivamente, através de atividades lúdicas que visam o lançamento de objetos de tamanhos e pesos variados, além de alternar distâncias e alvos para os determinados exercícios, que podem ser nomeados com nomes lúdicos para criar uma fantasia e consequentemente mais prazer às crianças.

De acordo com Matthiesen (2005) o principal objetivo do trabalho com arremessos, lançamentos e demais provas, é fazer com que os alunos conheçam o atletismo de forma geral, obviamente que de forma lúdica, com adaptações principalmente em espaços e materiais.

O arremesso de peso, lançamento de dardo, lançamento de disco e lançamento de martelo, são provas do atletismo de grande importância para o desenvolvimento dos alunos na modalidade, porém, é recomendado que o professor inicie o trabalho de lançamentos e arremessos pelo lançamento da pelota.

Para o trabalho de arremessos e lançamentos, o professor deve apresentar uma modalidade de caráter agradável, descomplicada e didático-pedagógica, buscando despertar nos alunos uma vontade pela prática do atletismo, que em seu formato real é uma modalidade muito complexa.

Esse trabalho pode começar na sala de aula, onde o professor vai explicar qual é o principal objetivo das provas de arremessos e lançamentos, ou seja, mostrar movimentos e técnicas básicas para realização do movimento e o seu objetivo principal, que por sua vez é bem simples: aquele que lançar mais longe é o vencedor.

Diante disso, veremos algumas sugestões de como trabalhar essa sequência pedagógica na prática, com atividades lúdicas.

Para trabalhar o lançamento da pelota, inicialmente, o professor pode utilizar bolinhas de borracha, de tênis ou até mesmo uma pelota alternativa, onde os alunos irão realizar lançamentos variados, utilizando a mão direita e a mão esquerda variando a posição das mãos, acertar em um alvo que pode ser fixo ou móvel, fazer o lançamento com objetivo de atingir uma distância seja ela em altura ou vertical.

Em seguida, decorrente dessa abordagem inicial, o professor apresenta aos discentes a forma correta do lançamento da pelota, explicando a forma de deslocamento dentro do setor de lançamento, a forma correta de lançar o implemento, que deve ser o mais natural possível e por cima da cabeça, deixando bem claro que é o vencedor aquele que lançar mais longe. Diante disso, a sequência pedagógica pode começar a ser um pouco mais complexa de acordo com o que foi apresentado anteriormente pelo professor.

O arremesso de peso é a única prova de arremesso no atletismo, que consiste em lançar uma esfera de ferro na maior distância possível. Para esse trabalho na escola o professor pode optar por atividades que visam o arremesso de objetos buscando atingir uma determinada distância ou alvo, fazendo com que o aluno realize

o arremesso com deslocamento lateral inicialmente, sem utilizar a troca dos pés. Em seguida especificar a forma correta de arremesso, que por sua vez consiste em segurar o implemento (empunhadura), próximo ao queixo e realizar o arremesso dentro da área delimitada.

O lançamento de dardo é outra prova do atletismo que é de grande importância para o desenvolvimento motor das crianças. Uma sugestão muito interessante para trabalhar lançamento de dardo para os alunos a construção de aviões de papel. Disponibilizar uma folha sulfite, onde os próprios alunos irão construir seus aviões, obviamente que o professor estará disponível para auxiliar naquilo que for necessário durante essa etapa. Construídos os aviões, os alunos podem ficar dispostos na quadra e realizar a brincadeira com seus aviões de forma livre, ou seja, vão lançar seus aviõezinhos da forma que quiserem.

Em seguida o professor pede para que eles repitam os mesmos movimentos, porém agora com as mãos vazias. No decorrer do exercício, os alunos são divididos em quatro colunas, duas de um lado e duas de outro, uma de frente para outra onde o primeiro de duas colunas terá sua disposição uma bola de borracha.

O exercício é muito simples, consiste em jogar a bola utilizando o mesmo movimento que realizou para lançar o avião de papel, para o colega que está disposto na coluna da frente, que vai receber a bola e fazer o mesmo assim sucessivamente. Em seguida o professor explica e demonstra para os alunos que com uma simples brincadeira de jogar um aviõezinho de papel, eles realizaram o lançamento de dardo.

No trabalho com lançamento de disco, o professor pode utilizar inicialmente bolas de borracha, pratinhos ou até mesmo discos alternativos, construídos a partir de materiais recicláveis, onde ele irá demonstrar a forma correta de empunhadura do disco e o movimento para o lançamento. Feito isso divide seus alunos em colunas de frente para determinados alvos, que podem ser cones, caixas, arcos, entre outros tipos de alvos para se utilizar, onde o objetivo é realizar o movimento aprendido anteriormente e tentar acertar o alvo determinado.

Por fim temos o lançamento do martelo. Para essa prova o professor deve priorizar atividades que estimulem a empunhadura, onde ele pode utilizar de pequenas argolas para ensinar a forma correta de segurar o martelo. Em seguida ele pode trabalhar os molinetes e giros sem utilizar nenhum tipo de material apenas os movimentos para o lançamento, após isso ele inclui os materiais para que essa

sequência pedagógica seja entendida e os alunos possam realizar os movimentos aprendidos.

Esses exercícios podem ser feitos utilizando de vários instrumentos para os arremessos e lançamentos, onde também podem ser incluídos alvos e metas a serem atingidas, isso dará um caráter mais desafiador na brincadeira, e fará com que os alunos têm um ainda mais prazer interesse em praticar.

#### **4.8 Adaptações e confecções de materiais alternativos arremessos e lançamentos.**

##### **4.8.1 Arremesso de peso**

###### *Atividade 1 - Acerte o alvo*

O professor define um aluno que vai portar uma bola na mão, os demais vão correr de maneira livre pela quadra, assim que um aluno for acertado pela bola o mesmo passa a tentar acertar os demais.

O professor deve por um limite de acerto no corpo dos demais colegas, de pelo menos abaixo da cabeça para evitar acidentes, e a bola ser mais macia o possível.

###### *Atividade 2 - Arremesso ao alvo*

O professor divide a quadra com uma corda suspensa, coloca os alunos em duplas, essas duplas ficam em lados opostos da quadra, dentro dos gols são distribuídos arcos nos cantos superiores e inferiores do gol.

Com uma bola e ao sinal do professor, o colega com a bola arremessa a bola por cima da corda até o a sua dupla e que por vez vai agarra-la e tentar acertar os alvos dentro do gol.

###### *Atividade 3 - Guerra de arremessos*

O professor divide o meio da quadra em dois, formara duas equipes e disponibilizara três bolas para cada equipe.

O objetivo é fazer com que os alunos fiquem nas extremidades dos dois lados (um lado cada equipe) assim um de cada vez vai tentar fazer um arremesso com a bola saindo próxima ao pescoço e com apenas uma das mãos, tentando fazer com que a bola passe da linha de fundo para marcar três pontos, os demais arremessos que não passarem ganham um ponto cada.

Ao final o professor faz a soma para saber qual equipe alcançou o maior número de pontos.



**Adaptações:** Tendo em vista que o implemento oficial é pouco provável de se encontrar na escola, uma alternativa bem viável é a confecção de um peso alternativo para o uso nas aulas.

Para confeccionar um peso alternativo, utiliza-se uma meia velha com um pouco de areia dentro, envolvendo fita adesiva para fechá-la.

Imagem 7: Confeção do peso.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

#### 4.8.2 Lançamento de pelota

##### *Atividade 1 - Vai e vem*

O professor divide os alunos em duplas, cada dupla fica com uma bola de borracha e se distancia a aproximadamente cinco metros um do outro, aonde vão arremessar a bola de maneira livre até o outro colega.

Para aumentar a dificuldade o professor pode sugerir que o arremesso seja feito com umas das mãos e que a distância aumente.

##### *Atividade 2 - Pelota no alvo*

Desenvolvimento: O professor juntamente com os alunos irá confeccionar algumas pelotas alternativas utilizando folhas de papel enrolada com fitas adesivas ou uma bolinha de meia com areia dentro.

Feito isso, os alunos serão divididos em quatro colunas, duas de um lado e duas do outro, uma de frente para outra.

Pouco à frente de cada coluna estará um bambolê. O primeiro de cada coluna terá em mãos uma pelota confeccionada e terá que arremessá-la e tentar acertar dentro do bambolê.

Após isso o aluno da coluna que recebeu o arremesso irá realizar o mesmo movimento.



O professor propõe aos alunos a confecção de pelotas alternativas, assim que prontas os alunos são divididos em quatro colunas, duas de um lado da quadra e duas do outro, de frente para ambas, com dois bambolês ao centro.

O objetivo é fazer que um aluno de cada vez lance a pelota de maneira livre em direção ao alvo e consiga acertar a bola de maneira que fique parada.

Assim que todos fizerem o primeiro lançamento livre o professor propõe que os demais lançamentos sejam feitos com apenas uma das mãos.

### *Atividade 3 - Lançamentos e medidas*

Para essa atividade o professor utiliza de uma fita métrica simples, desenha uma área de lançamento da pelota e especifica a direção que elas devem ser jogadas.

Cada aluno deve lançar a sua pelota na direção correta e com base nos ensinamentos que o professor passou sobre a pelota.

Quando lançadas o professor utiliza a fita métrica junto com o aluno e ensina como medir e qual foi a distância do seu lançamento, que deve ser marcado da base da área de lançamento até aonde a pelota caiu pela primeira vez, fazendo assim que os alunos anotem a distância dos seus lançamentos.

**Adaptações:** Para confecção de pelotas pode-se utilizar de dois métodos, o primeiro consiste em amassar diversas bolinhas de papel, envolvendo com uma fita adesiva, depois vesti-la com uma meia, completando com areia e amarrando.

A segunda opção é a utilização de bolinhas de tênis velhas, com um corte os alunos podem encher areia ou pedrinhas dentro, depois envolve-la com fita adesiva.

Imagem 8: Confecção da pelota e iniciação do lançamento



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

## **4.8.3 Lançamento de dardo**

### **Atividade 1- Lançamento livre**

Essa atividade consiste na iniciação do lançamento de dardo ainda sem o dardo, aonde o professor divide os alunos em duas colunas, cada coluna tem uma bola que deve ser arremessada o mais longe possível de maneira livre, assim que lançadas cada aluno que fez o lançamento busca a bola e traz até a fila.

O professor pode adaptar a atividade com alvos a serem alcançados, assim os alunos procuram a dar direção aos seus lançamentos.

#### *Atividade 2 - Dardo espaguete*

Essa atividade consiste na confecção de dardos alternativos para o lançamento, fazendo com que os alunos aprendam como fazer-los de maneira simples.

O professor assim deve apresentar os diferentes tipos de empunhadura para os alunos, assim pede para que eles tentem copia-las.

Com os dardos alternativos eles podem fazer diversos lançamentos com a empunhadura que mais gostarem, buscando acertar alvos pelo chão da quadra em diferentes distâncias.

#### *Atividade 3 - Resgate do dardo adversário*

O professor divide a sala em duas equipes, um por equipe se junta ao centro e ficam um de costas para o outro, o professor assim entrega o dardo confeccionado para ambos.

O objetivo é que os dois lancem o dardo o mais longe possível, após o lançamento os alunos recebem a ordem de virar na direção oposta do seu dardo e correr até o dardo que o seu colega lançou, o primeiro que retornar até a base do lançamento ganha dois pontos e outro um, a equipe que somar mais pontos vence a disputa.

**Adaptações:** Para a confecção do dardo alternativo o professor pode utilizar um espaguete de piscina de aproximadamente um metro de comprimento, com uma bolinha de tênis colocada em uma extremidade e fixada com fitas adesivas para dar um peso vai fazer com que o dardo vá mais longe e também caia com a ponta com mais peso no chão.

Imagem 9: Confeção do dardo e iniciação do lançamento.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

#### 4.8.4 Lançamento de martelo

##### *Atividade 1 - Martelo no alvo*

Como o martelo apresenta-se por um material específico o professor deve propor a confecção desse implemento alternativo para a prática nas aulas e apresentar as formas corretas da empunhadura do material.

Já com os martelos confeccionados, o professor distribui alguns recipientes pela segunda metade da quadra com diferentes distâncias, assim os alunos de maneira livre vão lançar os martelos tentando acertar algum alvo.

##### *Atividade 2- Passa corda*

Com uma corda esticada no centro da quadra, os alunos vão se posicionar de costas para o centro, ao sinal do professor eles devem fazer um meio giro e tentar transpor a corda com o seu martelo.

A medida que os alunos forem se adaptando, o professor pode aumentar a distância e a altura da corda, assim fazendo que eles tentem buscar o seu limite.

##### *Atividade 3 - Gira e lança*

O professor dispõe de três bambolês pelo chão, assim os alunos devem ficar de costas para e realizar giros para passar de um bambolê para o outro, assim que chegarem no último eles realizam o lançamento do martelo o mais longe possível.

Essa atividade pode ser modificada com alvos para serem derrubados pelos martelos lançados e com pontuações extras para quem conseguir acertar.

**Adaptações:** Utilizando uma bolinha de papel envolvida com fita adesiva colorida, com tamanho considerável, sendo a cabeça do martelo, um pedaço de corda fina ou barbante formando o cabo e um pedaço de mangueira de aproximadamente 30 cm que ficará em formato de triângulo para a empunhadura do implemento. Assim todos podem confeccionar o seu próprio martelo para participar das aulas.

Imagem 10: Confeção do martelo e iniciação do lançamento.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

#### 4.8.5 Lançamento de disco

##### *Atividade 1 - Aquecendo o motor*

O professor apresenta uma atividade livre em que os alunos realizem movimentos com os braços em rotação, movimentos que simulem o lançamento do disco para o aquecimento.

Na atividade o professor pede para que todos deitem com uma bola nas mãos e os braços esticados para trás, em seguida vão fazer uma alavanca com os braços e tronco, lançando a bola para frente.

##### *Atividade 2 - Disco voador*

Nessa atividade antes de se dirigir a quadra o professor pode propor aos alunos a criação discos adaptados e posteriormente apresentar as maneiras corretas da empunhadura do disco e seu lançamento.



O professor divide os alunos em duas colunas, cada um com o seu disco vai fazer o lançamento de maneira livre, mas com a empunhadura correta, em uma segunda adaptação o professor coloca alvos dispostos pela quadra com pontuações diferentes, os primeiros três lançamentos ainda podem ser livres, nos próximos o professor já pode propor que os alunos virem de costas para o alvo e façam o lançamento com um giro.

### *Atividade 3 - Passa e lança*

O professor forma duas equipes e as colocam em duas colunas, os alunos devem estar de costas para a quadra e o último da fila vai ficar com o disco.

No sinal do professor o aluno com o disco realiza uma rotação com o seu tronco e passa o disco para o seu colega, assim sucessivamente até chegar no último integrante da equipe que vai fazer uma rotação e lançar o disco o mais longe possível, assim o que lançou busca o disco e volta correndo para o último lugar da fila e realiza a ação, o jogo termina quando a primeira equipe lançar primeiro.

**Adaptações:** A confecção de um disco alternativo é muito simples, em um papelão desenha-se duas partes em formato de círculo com a ajuda de um compasso, após isso recorta o desenho.

Em seguida faz uma bolinha de papel pequena, que é colada bem no centro do papelão recortado, a outra parte do papelão irá em cima e suas bordas grampeadas. Pode também fazer uma borda com uma mangueira de chuveiro recortada ao meio e grampeada em volta do disco. Um material bem colorido é uma ótima opção para chamar a atenção dos alunos.

Imagem 11: Confecção do martelo e iniciação do lançamento.



Fonte: Acervo acadêmico de autoria própria.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o desenvolvimento do presente trabalho, pode-se concluir a grande importância do Atletismo dentro do ambiente escolar, primeiramente por ser pioneiro de movimentos naturais, como correr, saltar, lançar e arremessar, sendo assim o esporte base para a aprendizagem de todas as outras modalidades esportivas, trazendo inúmeros benefícios para os alunos.

De acordo com estudos feitos através de obras de diversos autores que se propuseram a escrever sobre o atletismo escolar, temos os resultados obtidos diante dos objetivos desta pesquisa.

O principal objetivo alcançado foi que o atletismo é indispensável na aprendizagem físico motora e cognitiva de alunos, principalmente dos anos iniciais, que é quando seu desenvolvimento precisa ser estimulado através de atividades que desempenham seus movimentos básicos, como correr, saltar, lançar e arremessar. Posterior a isso, nota-se a grande importância da presença do atletismo nas aulas de Educação Física.

Em relação aos implementos das provas da modalidade, é possível que eventuais instituições de ensino, particularmente as privadas, disponham desses aparatos, porém, acredita-se que é pouco provável encontrá-los na maioria das escolas, principalmente implementos análogos aos oficiais. Obviamente nada impede apresentá-los aos alunos, a título de conhecimento, porém o trabalho nas aulas com esses implementos se torna pouco viável e de certa forma perigoso.

Portanto a confecção desses materiais alternativos torna-se uma ótima opção para assegurar a aprendizagem dos alunos. É um trabalho simples, que será de enorme importância na aula de Educação Física. Por exemplo, para confeccionar um dardo, precisa de um pedaço de aproximadamente um metro de espaguete de piscina, uma bolinha de tênis que é colado em uma das extremidades, que é o que proporciona o peso para que o dardo caia de ponta no chão e um pedaço de papel crepom em sua outra extremidade, para decoração. Através desses materiais alternativos, as aulas de Educação Física podem ser muito mais produtivas.

Tratando-se da infraestrutura das escolas, em muitos casos o atletismo é deixado de lado pela falta de espaço adequado para sua prática, porém destacamos as inúmeras possibilidades de utilização de espaços diversos para a prática da modalidade. Algumas escolas não possuem quadra poliesportiva, porém o pátio ou

algum outro espaço adequado pode substituir a quadra, o que não pode acontecer é deixar que esse tipo de problema venha a ser motivo para excluir o atletismo das aulas.

Vários profissionais por falta de vontade ou até mesmo de conhecimento acabam não utilizando o atletismo como opção para suas aulas, ou apenas o abordam de forma incompleta somente para cumprir formalidades. Nesse contexto, esse trabalho é de grande importância, pois através dele, esses educadores irão compreender a importância de se trabalhar o atletismo em suas aulas, de forma a beneficiar seus alunos com esse vasto conhecimento.

Conclui-se que o atletismo escolar deve ser mais valorizado e desenvolvido nas aulas, com o objetivo de melhorar a qualidade da Educação Física, proporcionando assim um ensino diferenciado e importante na formação pessoal, social, físico e cognitiva de seus alunos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. G.; KORDEL, J. D.; SEDORKO, C. M. O atletismo nas aulas de Educação Física das escolas estaduais do município de Imbituva-PR. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 15, n. 2, p. 97-104, jul./dez. 2017.

BETTI, I. C. R. Esporte na escola: mas é só isso, professor? **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 25 - 31, junho, 1999.

BOMFIM, A. B. C. O atletismo como conteúdo na Educação Física Escolar: um olhar dos docentes no município de Boa Vista-RR. **Revista Digital Buenos Aires**. Ano 15, n. 152, fevereiro de 2011.

CONFEDERAÇÃO Brasileira de Atletismo. **Regras de competição, 2020**. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br>>. Acessado em 14 de outubro de 2020.

DA SILVA, A. I.; SEDORKO, C. M.. Atletismo como conteúdo das aulas de educação física em escolas estaduais do município de Ponta Grossa. **Rev. Teoria e Prática da Educação**, v. 14, n.3, p. 25-33, set./dez. 2011.

DIEDER, J. A.; HÖHER, A. J. O atletismo nas aulas de Educação Física das escolas de Novo Hamburgo/RS: possibilidades e limitações. **Nuances: estudos sobre Educação**, Presidente Prudente - SP, v. 27, n. 1, p. 127-146, jan./abr. 2016.  
FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. Educação como prática corporal. São Paulo: Scipione, 2003.

FURBINO, A. P. A.; et al. A importância do atletismo como conteúdo da Educação Física Escolar. **Anais** do IV Congresso Centro Oeste de Ciência do Esporte. I Congresso Distrital de Ciência do Esporte. Brasília, 2010. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/congresso/index.php/4concoce/4concoce/paper/viewFile/2537/1201>>. Acesso em: 08 de setembro de 2020.

JUSTINO, E. O.; RODRIGUES, W. Atletismo na escola: é possível? In: **educacaofisica.org**. mar, 2007. Disponível em: <[http://educacaofisica.org/joomla/index.php?Itemid=2&id=186&option=com\\_content&task=view](http://educacaofisica.org/joomla/index.php?Itemid=2&id=186&option=com_content&task=view)>. Acessado em 08 de setembro de 2020.

KIRSCH, A.; KOCH, K.; ORO, U. **Antologia do atletismo**: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.  
KUNZ, E. **Transformação Didático-Pedagógica do Esporte**. Ijuí: Unijui, 8º ed. 2014.

LIMA, C. N. S.; et al. O ensino do atletismo nas aulas de Educação Física no ensino fundamental II: a visão de alunos praticantes da modalidade. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 19, n. 194, julho de 2014.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.



MARIANO, C. Educação Física: o atletismo no currículo escolar. 3ª ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo na escola**. Maringá: Eduem, 2014.

MATTHIESEN, S. Q. et al. **Atletismo se aprende na escola**. Rio Claro-Brasil: UNESP, 2005.

\_\_\_\_\_. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2º ed. 2017.

NETTO, R. S.; PIMENTEL, G. G. A. **O ensino do Atletismo nas aulas de Educação Física**. 2008. Secretaria de Estado da Educação do Paraná. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/804-4.pdf>>. Acessado em 08 de setembro de 2020.

NOLL, M., SUÑÉ, F.; OPPERMANN, R. O desenvolvimento do atletismo nas escolas de Teutônia, RS: um estudo exploratório. **Revista Digital Buenos Aires**, ano 13, n. 121, junho de 2008.

OLIVEIRA, et al. **A influência da mídia nas aulas de educação física**. Curitiba-Pr: Brazilian Journal of Development, 2020.

OLIVEIRA, M. C. M. **Atletismo Escolar: uma proposta de ensino na educação infantil**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PEDROSA, O. P.; et al. A prática de atletismo nas aulas de educação física nas escolas de ensino fundamental no município de Porto Velho. **Semana Educa**, v. 1, n. 1, 2010. Disponível em: <<file:///C:/Users/Acer/Downloads/108-369-1-PB.pdf>>. Acesso em 08 de setembro de 2020.

RABELO, V. T.; FERNANDES, G. L. O atletismo como conteúdo nas aulas de Educação física escolar. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 1, p. 187-192, 2010. Disponível em: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-9/Vol9n1-2010/Vol9n1-2010-pag-187a192/Vol9n1-2010-pag-187a192.html>>. Acessado em 08 de setembro de 2020.

RUSSO, E. L. **Os conteúdos e os métodos desenvolvidos nas aulas de educação física escolar**. Dissertação (Mestrado) - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2010.

SAMPAIO, A. O. **Atletismo na escola: realidade?** Monografia (Graduação em Educação Física). Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2010.

SEDORKO, Clóvis Marcelo; KONIG, Daiany Cristiny. **Educação Física nos anos iniciais, brincar, jogar e aprender na escola**. Ponta Grossa: estúdiotexto, 2014.

SEDORKO, C. M. **O esporte no contexto escolar**: sentidos e significados nas aulas de Educação Física. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2013.

SEDORKO, C. M.; ORTIZ, R. F.; OLIVEIRA, M. L. P. O atletismo nas aulas de Educação Física das escolas municipais de Ventania-PR. **Revista Carioca de Educação Física**. V. 15, n. 1, 2020.

XAVIER, A. C.; MACIEL, R. N. O atletismo no contexto escolar em Quissamã. **Revista Perspectivas on line**, 8 (3), 01-08, 2013.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.