

INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT'ANA

ANA FLÁVIA CANTERI

**ADAPTAÇÃO DE IMPLÉMETOS PARA O ATLETISMO NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

PONTA GROSSA

2023

ANA FLÁVIA CANTERI

**ADAPTAÇÃO DE IMPLÉMETOS PARA O ATLETISMO NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

Orientador: Profº Me. Clóvis Marcelo Sedorko

PONTA GROSSA
2023

ANA FLÁVIA CANTERI

**ADAPTAÇÃO DE IMPLÉMETOS PARA O ATLETISMO NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

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 Licenciada em Educação Física. Aprovada no dia

_____ de _____. de _____. _____.

BANCA AVALIADORA

Prof. Me. Clóvis Marcelo Sedorko

Orientador

Prof. Titulação

Banca

Prof. Titulação

Banca

*Aos meus pais Maria Célia e João Miguel, e as minhas irmãs Fabiane e
Francieli, por todo o apoio e incentivo durante a minha vida acadêmica.*

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que tornou possível o alcance de meus objetivos.

Aos meus familiares, que sempre me incentivaram e ajudaram no que era preciso.

Ao professor Clóvis Marcelo Sedorko, que me conduziu com paciência e dedicação ao longo do trabalho, sempre disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento.

Ao professor Lucio Mauro Braga Machado, pelas correções e ensinamentos que me permitiram realizar esse trabalho.

Aos meus colegas de curso, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período em que me dediquei a este trabalho.

À Instituição de Ensino Superior Sant'Ana, que foi essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.

RESUMO

O atletismo é considerado um conteúdo clássico da Educação Física, pois é composto por habilidades naturais do ser humano como as corridas, saltos e lançamentos. No entanto, a literatura acadêmica evidencia que esse esporte é pouco explorado no âmbito escolar, devido a problemas de infraestrutura e, sobretudo, pela ausência de implementos esportivos adequados para sua abordagem. Nesse sentido, essa pesquisa de caráter bibliográfico teve por objetivo geral apresentar possibilidades de adaptações de materiais esportivos usados nas aulas de atletismo em ambiente escolar. Como objetivos específicos buscou-se identificar aspectos condicionantes do ensino desse conteúdo, bem como apontar a importância de sua aprendizagem. Os resultados obtidos revelam que a abordagem do atletismo nas aulas de Educação Física pode favorecer o desenvolvimento da autonomia dos alunos, bem como o desenvolvimento de suas capacidades físicas. As adaptações dos implementos dessa modalidade podem ser efetuadas por meio de materiais recicláveis, como exemplo: pesos feitos com meia e areia, bastões de revezamento confeccionado com cabos de vassoura, discos de papelão e dardos elaborados a partir de folhas de jornal enroladas. Essas adaptações, além de contribuir para o meio ambiente através da conscientização dos alunos sobre a reciclagem, também auxilia os professores no desenvolvimento das aulas práticas e ajuda a gerar maior interesse dos alunos pela aprendizagem.

Palavras-chave: Atletismo. Materiais Recicláveis. Educação Física. Esporte.

ABSTRACT

Athletics is considered a classic content of Physical Education, as it is made up of natural human abilities such as running, jumping and throwing. However, academic literature shows that this sport is little explored in schools, due to infrastructure problems and, above all, the lack of adequate sports implements for its approach. In this sense, this bibliographical research had the general objective of presenting possibilities for adapting sports materials used in athletics classes in a school environment. As specific objectives, we sought to identify conditioning aspects of teaching this content, as well as pointing out the importance of its learning. The results obtained reveal that the athletics approach in Physical Education classes can favor the development of students' autonomy, as well as the development of their physical capabilities. Adaptations to this modality's implements can be made using recyclable materials, such as: weights made from socks and sand, relay batons made from broomsticks, cardboard discs and darts made from rolled-up newspaper sheets. These adaptations, in addition to contributing to the environment by raising student awareness about recycling, also assist teachers in the development of practical classes and help generate greater student interest in learning.

Keywords: Athletics. Recyclable Materials. Physical education. Sport.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Provas Masculinas.....	13
Quadro 2 - Provas Femininas.....	14
Quadro 3 - Adaptação com materiais recicláveis.....	23

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: adaptação saída baixa.	24
Figura 2: barreira com cadeiras e bastões.	25
Figura 3: barreira com cones e cordas.	25
Figura 4: dardos com folhas de jornal.	26
Figura 5: dardo adaptado.	26
Figura 6: lançamento de dardo adaptado.	26
Figura 7: confecção de um peso.	26
Figura 8: disco de pratos descartáveis.	27
Figura 9: vara para salto em altura.	27

Sumário

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 Problema de Pesquisa.....	10
1.2 Justificativa.....	10
1.3 Objetivos.....	11
1.3.1 Objetivo Geral.....	11
1.3.2 Objetivos Específicos	11
2 METODOLOGIA	12
3. O DESPORTO ATLETISMO E SUAS MODALIDADES.....	13
4. A IMPORTÂNCIA DA APRENDIZAGEM DO ATLETISMO NA ESCOLA	16
5. ASPECTOS CONDICIONANTES DO ENSINO DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	18
6. ADAPTAÇÃO DOS IMPLEMENTOS DO ATLETISMO A PARTIR DE MATERIAIS RECICLADOS	20
6.1 A importância de ensinar sobre reciclagem nas escolas.....	20
6.2 Sugestões de implementos do atletismo adaptados com materiais recicláveis	21
6.3 Sugestões de materiais alternativos	23
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28

1 INTRODUÇÃO

O atletismo é considerado um esporte precursor das demais modalidades esportivas, devido as suas características motoras básicas como as corridas, os saltos, os lançamentos e arremessos estarem presentes em outros esportes. Por ser composto por habilidades naturais do ser humano, o atletismo se configura no esporte mais acessível para a iniciação esportiva de qualquer criança, já que pode oferecer a qualquer escolar a possibilidade de vivências de sucesso em pelo menos uma das diversas provas dessa modalidade.

A própria

Educação Física, enquanto área do saber atribui ao atletismo a concepção de *conteúdo clássico* da disciplina e o fato de o *Discóbolo de Míron* representar o símbolo dessa profissão ilustra a importância do atletismo como um elemento educacional. Contudo, o referencial acadêmico da área (Matthiesen, 2005; 2007; Oliveira, 2006; Sedorko; Da Silva, 2011; Furbino et al. 2010; Netto; Pimentel, 2008; Dieder; Hörer, 2016; Almeida; kordel; Sedorko, 2017; Sedorko; Ortiz; Oliveira, 2020; Sedorko, 2021) evidencia que esse esporte é pouco difundido no ambiente escolar, principalmente nas instituições públicas de ensino e dentre as justificativas apresentadas observa-se questões atreladas a falta ou inexistência de implementos esportivos para abordagem desse esporte nas aulas de Educação Física.

1.1 Problema de Pesquisa

A problemática dessa pesquisa versa sobre o desenvolvimento do conteúdo atletismo nas aulas de Educação Física por meio da adaptação de implementos a partir de materiais reciclados.

1.2 Justificativa

Pesquisar sobre esse tema poderá acarretar na ampliação e disseminação de conhecimentos válidos para a Educação Física, podendo assim auxiliar os profissionais da área que buscam conhecimentos acerca da abordagem desse conteúdo no âmbito escolar. Entende-se que as contribuições inerentes ao trabalho em questão poderão inspirar os professores de Educação Física na proposição de novas ideias relacionadas ao trabalho com o atletismo, considerando a precariedade ou inexistência de implementos esportivos nas escolas, além de trazer a

conscientização sobre a importância da reciclagem e da preservação do meio ambiente.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Apresentar possibilidades de adaptação dos implementos do atletismo para sua abordagem no ambiente escolar.

1.3.2 Objetivos Específicos

Como objetivos específicos pretende-se identificar aspectos condicionantes do ensino desse conteúdo nas aulas de Educação Física, bem como apontar a importância da aprendizagem do atletismo nas escolas.

2 METODOLOGIA

Esse trabalho apresenta caráter de pesquisa bibliográfica, respaldado na concepção de inúmeros autores que versam sobre o atletismo escolar. Entende-se que a revisão de literatura é um importante meio de construção do conhecimento científico, envolvendo a revisão e disposição de assuntos específicos, conforme preconizam Marconi e Lakatos (1996). Objetiva nessa pesquisa empreender uma discussão e reflexão sobre os fatores que contribuem para a subutilização do atletismo enquanto conteúdo da Educação Física, e, sobretudo, apresentar sugestões de adaptação em implementos inerentes a abordagem dessa modalidade esportiva por meio de materiais recicláveis. Como fontes de pesquisa, foram consultados artigos científicos publicados em revistas acadêmicas dessa área do saber, bem como livros e Manuais Escolares de Educação Física.

3. O DESPORTO ATLETISMO E SUAS MODALIDADES

Segundo Matthiensen (2014), o atletismo é uma das práticas esportivas mais antigas de que se tem conhecimento, pois já era desenvolvida desde os primeiros jogos olímpicos gregos. Esse esporte é considerado base para aprendizagem de todas as outras modalidades esportivas, visto que é composto por habilidades motrizes naturais como as corridas, saltos e lançamentos. Além disso, tais exigências de movimentos também possibilita que os indivíduos estejam preparados para os desafios do dia a dia (Matthiensen, 2014).

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (2018) esse conteúdo caracteriza-se como um esporte de marca, em que os resultados das provas são mesurados em termos de distância e tempo. Conforme pode ser observado no quadro 1, esse esporte é dividido nas seguintes categorias:

PROVAS	ADULTO	SUB-23	JUVENIL	MENORES
Corridas Rasas	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	5.000m	5.000m	5.000m	3.000m
	10.000m	10.000m	10.000m	
Corridas com Barreiras	110m	110m	110m	110m
	400m	400m	400m	400m
Corridas com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m
Marcha Atlética	20.000m			
	50.000m	20.000m	10.000m	10.000m
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley
	4x400m	4x400m	4x400m	(100-200-300-400)
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (7,26kg)	Peso (7,26kg)	Peso (6kg)	Peso (5kg)

Arremessos e Lançamentos	Disco (2,0kg)	Disco (2,0kg)	Disco (1,75kg)	Disco (1,5kg)
	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (700g)
	Martelo (7,26kg)	Martelo (7,26kg)	Martelo (6kg)	Martelo (5kg)
	Combinada	Decatlo	Decatlo	Octatlo

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo, 2023.

O quadro apresentado acima, refere-se as provas de atletismo da categoria masculina, subdividida em grupos, de acordo com a idade de cada atleta. O atletismo é dividido em 7 modalidades, onde algumas apresentam mais de uma categoria, como por exemplo as corridas rasas, elas são divididas em 100, 200 e 400 metros.

QUADRO 2 – Provas oficiais femininas

PROVAS	ADULTO	SUB-23	JUVENIL	MENORES
Corridas Rasas	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	5.000m	5.000m	3.000m	3.000m
	10.000m	10.000m	5.000m	
Corridas com Barreiras	100m	100m	100m	100m
	400m	400m	400m	400m
Corridas com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m
Marcha Atlética	20.000m	20.000m	10.000m	5.000m
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley (100-200- 300-400)
	4x400m	4x400m	4x400m	
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
Arremessos e Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)

	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)
	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)
	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)
Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo, 2023.

O quadro acima refere-se as provas de atletismo da categoria feminina. Assim como a masculina, ela é dividida em 7 modalidades e dentro de cada uma tem suas subdivisões em categorias. Porém, elas não são totalmente iguais, existe algumas diferenças entre as provas femininas e masculinas.

Essas diferenças referem-se a distância e peso em algumas provas, como por exemplo no lançamento de dardo, o masculino adulto realiza a prova com um dardo de 800g, já o feminino com um dardo de 600g.

4. A IMPORTÂNCIA DA APRENDIZAGEM DO ATLETISMO NA ESCOLA

Para Matthiesen (2003), o atletismo é uma “base” das capacidades que são utilizadas em outros esportes. O trabalho realizado com as crianças é essencial pelo fato de desenvolver habilidades básicas de coordenação motora, como correr, saltar e arremessar, as quais são utilizadas no dia a dia. Por essa razão, o professor de Educação Física deve mesclar atividades que envolvem a especificidade do atletismo, conforme normas do desporto oficial com as atividades recreativas, que permitam a vivência e desenvolvimento das habilidades de base mediante uma conotação lúdica e prazerosa.

É importante trabalhar com aquilo que o aluno já conhece sobre o atletismo, trazer um bate papo sobre esse assunto, dando atenção aos conhecimentos dos alunos. Segundo Matthiesen (2003) é essencial oportunizar o trabalho em equipe, pois a interação gerada faz com que as atividades se desenvolvam mais facilmente.

Segundo Sedorko (2021 p. 25), acredita-se que quando um indivíduo sente prazer em realizar determinada atividade física acaba incorporando esse hábito no seu dia a dia, ademais, a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo contrapõe os efeitos nocivos do sedentarismo. De acordo com Cavalcante, Mota e González (2017), como qualquer outra atividade física, o atletismo pode trazer uma série de benefícios à saúde, tendo em vista que os praticantes exercitam quase todos os músculos do corpo, fato que tende a melhorar sua qualidade de vida e manter ou restaurar sua saúde.

Essas atividades combinadas podem ajudar a reduzir a gordura corporal, melhorar a qualidade do sono, diminuir os níveis de colesterol, construir músculos e ajudar a combater a depressão, obesidade e diabetes. Auxilia também no desenvolvimento motor, agilidade, coordenação, resistência, velocidade e outras habilidades essenciais para o desenvolvimento pessoal (Cavalcante; Mota; González; 2017, p.1).

O atletismo é um esporte composto por várias modalidades que podem ser adaptadas, ele passou a estimular os alunos a melhorar o seu desenvolvimento pessoal e aumentar a sua autoestima e autoconfiança, pois o esporte refere-se à

execução de seus movimentos sem levar em conta o tempo que for necessário para sua realização (Santos de Medeiro, 2016).

De acordo com estudos feitos por Meurer, Schaefer e Miotti; (2008), após a conclusão de determinadas atividades relacionadas ao atletismo, os alunos demonstram que conseguiram aprender nas aulas de Educação Física de forma satisfatória, pois as aulas que possuem aspectos, mantêm os alunos totalmente engajados e interessados. Constatou-se que os alunos, em geral, melhoraram significativamente o seu desempenho desportivo e a sua aptidão física, bem como alteraram a sua visão sobre essa prática, não abandonando a forma tradicional, mas percebendo que há novas formas de trabalhar, colaborando mais para a aprendizagem e na vivência desse desporto.

No entendimento de Sedorko (2021), é importante reconhecer que a abordagem de esportes individuais como o atletismo:

[...] exige um comportamento diferenciado durante sua prática e podem contribuir para o desenvolvimento da personalidade e competências como autonomia e autoconfiança dos estudantes, já que requer deles um aparato psicológico que lhes permita administrar individualmente sentimentos como insegurança, medo de frustrações e nervosismo. (Sedorko, 2021, p. 24).

Isso não significa que os professores não possam fazer os ajustes necessários no ensino e trabalhar em grupos, duplas e trios, principalmente em escolas com turmas grandes, porém, é importante permitir aos alunos a oportunidade de vivenciar as situações de liderança e de ser protagonista, para que possam melhorar sua capacidade de acreditar em si mesmos e de se superar (Sedorko, 2021).

Além disso, a BNCC (Base Nacional Comum Curricular) apresenta o atletismo na Unidade Temática *Espor tes*, como sendo um conteúdo integrante na disciplina de Educação Física. Sendo assim, responsabilidade do professor incluir o atletismo em seu planejamento e aulas.

Os professores e as escolas podem e devem esforçar-se por proporcionar uma variedade de atividades relacionadas com este modelo, promovendo assim as ações dos alunos e tornando o desporto verdadeiramente uma prática de cultura corporal com importante significado para o desenvolvimento pessoal, físico. (Pieri; Huber, 2013)

5. ASPECTOS CONDICIONANTES DO ENSINO DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com Kunz (2014), a seleção de conteúdos a serem ministrados nas aulas de Educação Física geralmente é definida pelos respectivos professores dessa disciplina. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), é um documento emitido pelo Ministério da Educação que define os conteúdos básicos de aprendizagem que os estudantes brasileiros devem ter na educação básica. O objetivo é que todos os alunos, independentemente das diferenças sociais ou culturais, tenham o direito de reter conhecimentos.

A BNCC pode servir de referência para qualidade do ensino nas escolas públicas e privadas do país. Porém, na ausência de um direcionamento específico para a aplicação ordenada de conhecimentos como a educação física, muitos professores simplesmente evitam esse modelo, priorizando a Educação Física mais tradicional.

Segundo Marques (2008) e Kirsh, Koch e Oro (1983), o atletismo pode ser considerado um dos esportes mais acessíveis para a aprendizagem elementar de qualquer criança ou adolescente, pois compõem-se de movimentos e habilidades motoras naturais do ser humano, como a corrida, os saltos e lançamentos. Além disso, pode oferecer a qualquer aluno a possibilidade de ter experiências bem sucedidas em pelo menos um dos vários estilos de provas. Admite-se que sua prática dentro do viés convencional do esporte performance exige uma estrutura e materiais adequados para a realização das suas atividades técnicas, como por exemplo espaços que viabilizem a segurança dos competidores, árbitros e torcedores. Porém, para a aprendizagem inicial o esporte pode ser adaptado para uma variedade de ambientes e seus equipamentos e implementos podem ser feitos de materiais alternativos (Marques, 2008).

Segundo uma pesquisa realizada por Marques (2008) nas escolas de Itaara em Rio Grande do Sul, a maior dificuldade para o ensino do atletismo refere-se a falta de estrutura e de materiais disponíveis para as aulas. Nesse sentido, observa-se que a abordagem desse conteúdo torna-se mais fácil por meio de aulas teóricas e na perspectiva conceitual, dada a precariedade ou inexistência de estruturas e implementos adequados para sua prática. Contudo, os professores sabem que a falta

das aulas práticas influencia na forma de aprendizagem dos alunos e por esse motivo procuram formas alternativas para inserir essas aulas práticas em seus planejamentos.

Nascimento e Azevedo (2017) entendem que ainda é muito difícil introduzir o atletismo na Educação Física escolar, apesar de algumas iniciativas positivas. Segundo os referidos autores, as dificuldades para o desenvolvimento de atletismo nas aulas de Educação Física estão nas poucas propostas pedagógicas apresentadas; na inexistência de materiais que ajudem os professores nas suas ações pedagógicas; no pouco apoio da direção das escolas e nos aspectos culturais, pois muitas vezes os alunos tem preferência pelos esportes de “bola”. Assim, os diversos motivos elencados fazem cada vez mais com que esse esporte tradicional e mundial tenha pouco valor cultural nas aulas de Educação Física no ambiente escolar (Nascimento; Azevedo; 2017).

6. ADAPTAÇÃO DOS IMPLEMENTOS DO ATLETISMO A PARTIR DE MATERIAIS RECICLADOS

6.1 A importância de ensinar sobre reciclagem nas escolas

Vivemos em meio a uma sociedade na qual somos responsáveis pelas transformações ocorridas, com isso se torna necessária a conscientização e o comprometimento com o meio ambiente. Oliveira (1997) ressalta que a educação ambiental deve basear-se na mudança da percepção humana sobre a natureza, ou seja, devemos mudar nossa visão sobre os recursos naturais, em relação as atitudes, valores e ações que possam deteriorar o meio ambiente.

Uma pesquisa desenvolvida por Trindade (2011) evidenciou que a criatividade no descarte correto do lixo contribui para a conscientização ambiental, tendo a escola e os professores um importante papel na proposição de iniciativas dessa natureza. Segundo a autora, pequenas mudanças nas atitudes individuais e coletivas podem salvar o mundo de ameaças de degradação. Nesse sentido, foi constatado que os professores desenvolvem essa mentalidade pesquisando continuamente o conceito de educação ambiental, ajudando assim os discentes a desenvolver uma cultura de defesa do planeta.

De acordo com os resultados da referida pesquisa, essas atividades oferecem oportunidades para reflexão pessoal e coletiva, sobre os valores da separação e reciclagem de resíduos, seu custo para o meio ambiente e os benefícios da reutilização desses materiais. Entendido isso sobre a coleta seletiva, é importante reconhecer o lixo como extremamente benéfico se ele tiver um destino adequado, pois a maior parte do que é descartado pode ser aproveitado e se tornar fonte de renda para algumas famílias.

Após a Constituição Federal declarar que manter o meio ambiente equilibrado é um dever do cidadão, automaticamente cria-se uma ligação entre a qualidade ambiental e a cidadania (Brasil, 1988). Os espaços escolares são locais onde os alunos continuam o processo de socialização, no entanto, o comportamento ambiental correto deve ser aprendido de forma prática na vida escolar, a fim de contribuir para o desenvolvimento de cidadãos responsáveis.

Em contrapartida, as escolas devem fornecer conteúdo de proteção ambiental aos alunos de maneira adequada, combinado com a realidade de cada indivíduo e a sociedade. Para isso, é importante que as escolas estejam dispostas a trabalhar com atitudes, valorizando as formações e ações práticas mais do que apenas a dimensão da teoria. No entendimento de Rodrigues, Sette e Noleto (2020), com informações e conceitos os alunos aprendem a amar, respeitar e praticar ações voltadas para a proteção do meio ambiente. Segundo Valle (1995, p.71), “reciclar o lixo significa refazer o ciclo, permite trazer de volta, à origem, sob a forma de matéria-prima aqueles materiais que não se degradam facilmente e que podem ser reprocessados, mantendo as suas características básicas”.

Para Rodrigues, Sette e Marciel (2020), existem os três princípios R's (Reducir, Reutilizar e Reciclar), que trazem importantes contribuições para a sociedade: Reduzir é dar atenção ao consumo, ou seja, comprar apenas o necessário e não o supérfluo. Reutilizar é fazer com que o mesmo objeto seja utilizado várias vezes para a mesma finalidade ou criar outra finalidade de uso. E por fim, a reciclagem, que resume em conversão de materiais usados em processos industriais ou artesanais. Os bons hábitos começam de formas simples e basta uma pessoa para fazer a diferença e mesmo que os demais não demonstrem interesse pelo está sendo feito, elas vão notar, aprender e com o tempo vão utilizar desses hábitos e fazer uma mudança.

Segundo Nascimento e Azevedo (2017), uma das possibilidades de utilizar materiais reciclados é na confecção de implementos do atletismo, os quais podem ser produzidos pelos próprios alunos. A utilização de materiais alternativos na abordagem de conteúdos como o atletismo podem viabilizar o ensino desse conhecimento, pois é comum a inexistência ou precariedade desses implementos para as aulas de Educação Física das escolas, sobretudo das instituições públicas de ensino.

6.2 Sugestões de implementos do atletismo adaptados com materiais recicláveis

Alguns estudos mostram que o atletismo não é um dos conteúdos dos mais trabalhados dentro da Educação Física, apesar de ser muito importante para o desenvolvimento corporal (Lencina; Rocha Junior, 2001; Limão et. al. 2004;

Matthiesen, 2007; Meurer; Schaefer; Miotti, 2008; Calvo; Matthiesen, 2012). O principal problema apontado pelos professores é a falta de materiais e de estrutura para realização das aulas (Matthiesen; Faganello Gemente; Ginciene; Mota e Silva; Pedicini da Silva; Guimarães, 2017).

Segundo Matthiesen (2012), a falta de material não deveria ser a maior dificuldade para realizar as aulas, já que existem milhares de possibilidades de se adaptar para realizar essas atividades. O ponto principal é que tanto os materiais oficiais quantos adaptados contribuem para o aprendizado dos alunos (Matthiesen 2007;2012). O quadro abaixo apresenta alguns dos materiais que podem ser reutilizados para a criação de implementos adaptados para as aulas de atletismo.

Adaptação com materiais recicláveis			
Material alternativo	Materiais utilizados	Referência Bibliográfica	Provas
Barreiras e bastões de revezamento	Ripas de madeira, canos de PVC, cordas, bambolês, cones de sinalização	Gutiérrez (2011); Rolim e Colaço (2002); Matthiesen (2007;2014)	Corridas
Materiais diversificados para corridas	Boné, fita de cetim, garrafas pets, cones de sinalização	Kunz e Souza (1998)	Corridas
Dardos e mini dardos	Bambu, cabos de vassoura, garrafas pets	Rolim e Colaço (2002); Vidigal (2009); Matthiesen (2014)	Lançamentos
Disco	Mangueiras de jardim, pratos de plástico, cortiça, papelão	Rolim e Colaço (2002); Vidigal (2009)	Lançamentos
Martelo e Sacabol	Bolas de futebol, sacos plásticos, bomba de caixa d'agua	Rolim e Colaço (2002); Vidigal (2009)	Lançamentos
Pelotas e bolas de peso	Meias, pedaço de tecido, bolas de tênis, areia, bolinhas de jornal	Vidigal (2009); Kirsch e kosch (1983); Matthiesen (2007; 2014)	Lançamentos e arremessos
Salto em distância e salto em altura	Canos de PVC, elástico, cordas,	Gutiérrez (2011); Kirsch e kosch	Saltos

	bambolês, ripas de madeira	(1983); Matthiesen (2007; 2014)	
Salto com vara	Bambú, colchões usados, pneus de carro	Rolim e Colaço (2002)	Saltos

Quadro 1: Materiais alternativos para o atletismo.

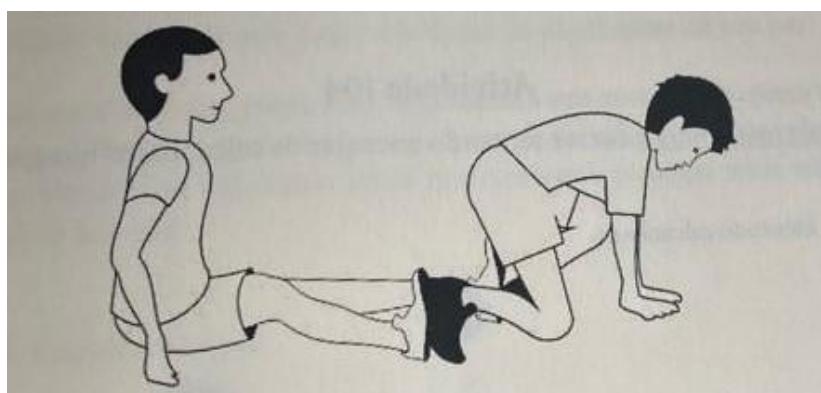
Fonte: Matthiesen; Faganello Gemente; Ginciene; Mota e Silva; Pedicini da Silva; Guimarães, (2017).

Observa-se que mesmo o atletismo sendo um esporte considerado de difícil acesso, o quadro acima mostra as opções de adaptação para a realização das aulas em qualquer espaço disponível. Percebe-se também que esses implementos são criados a partir de materiais que são de fácil acesso, o que facilita ainda mais para o professor conseguir produzir e realizar as suas aulas.

6.3 Sugestões de materiais alternativos

Além dos exemplos acima, serão documentadas outras formas de materiais adaptados/produzidos para promover o atletismo, como blocos de partida que podem ser substituídos por apoios aos pés (Fig. 1).

Figura 1: adaptação saída baixa.



Fonte: Sedorko, (2021, p.103).

Para corridas com barreiras, pode-se utilizar um obstáculo composto por 2 cadeiras e 1 bastão de madeira ou “tubo” de jornal (Fig. 2), que não deve ser fixado, mas sim apoiado nas cadeiras para evitar acidentes.

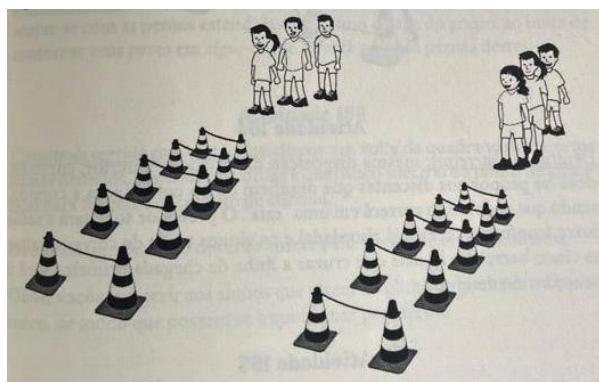
Figura 2: barreira com cadeiras e bastões.



Fonte: Matthiesen; Faganello Gemente; Ginciene; Mota e Silva; Pedicini da Silva; Guimarães, (2017).

Além dessa forma, podemos fazer as barreiras utilizando cones e cordas, como mostra a figura abaixo (Fig. 3).

Figura 3: barreira com cones e cordas.



Fonte: Sedorko, (2021, p.139).

Outra ferramenta que pode ser adaptada é o dardo. Pode ser feito com folhas de jornal e fita adesiva. Você precisará do jornal aberto para enrolá-lo de ponta a ponta na diagonal. Por fim, deve-se colocar um pequeno pedaço de fita adesiva para que o papel não abra. Depois é preciso enrolar o segundo pedaço de jornal e conectá-lo ao já enrolado. Desta forma o dardo começará a aumentar de tamanho e largura até atingir o tamanho desejado. Os outros dois jornais devem fazer o mesmo. Para fazer a alça, é necessário usar meia folha de jornal, que deve ser dobrada em quatro partes e enrolada levemente na frente da metade do dardo (Fig. 4).

Figura 4: dardos com folhas de jornal.



Fonte: Matthiesen; Faganello Gemente; Ginciene; Mota e Silva; Pedicini da Silva; Guimarães, (2017).

Outra forma de fazer um dardo é utilizando um cabo de vassoura, bola de tênis, barbante e uma garrafa pet. O barbante será usado para fazer a empunhadura e a cabeça do dardo será feita com a bola de tênis, para evitar acidentes (Fig. 5 e 6).

Fonte: Sedorko, (2021, p. 231).

Figura 5: dardo adaptado.

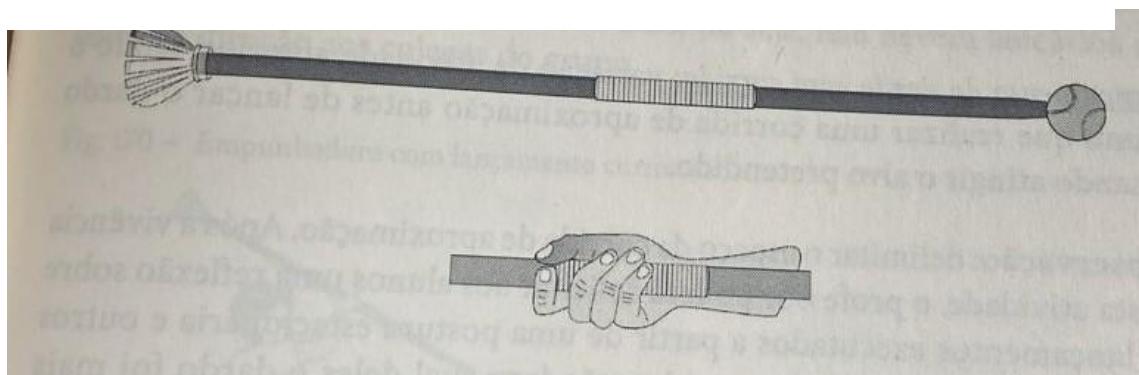


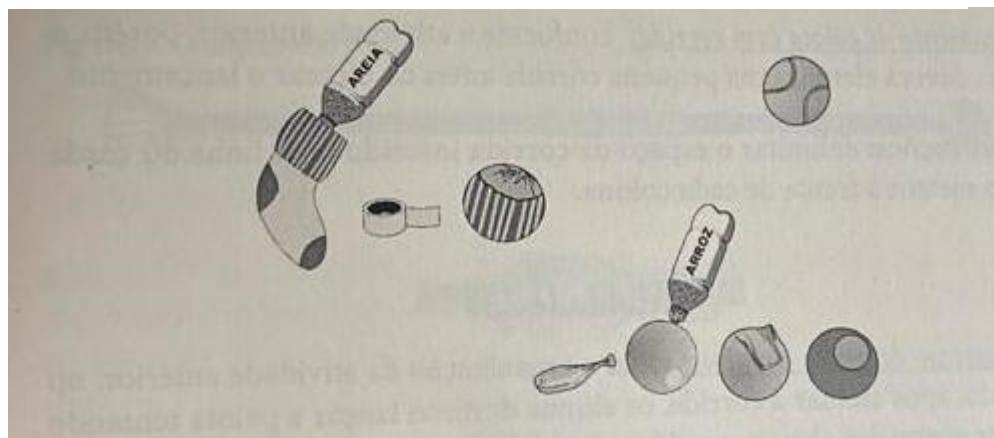
Figura 8: lançamento de dardo adaptado.



Fonte: Sedorko, (2021, p. 234).

Quanto aos pesos, além das bolas de medicine ball, elas também podem ser criadas com meias ou balões (Matthiesen, 2007; 2014). Você pode usar uma meia longa de algodão ou um balão, colocando areia ou arroz dentro dela e fechando com fita adesiva (Fig. 7).

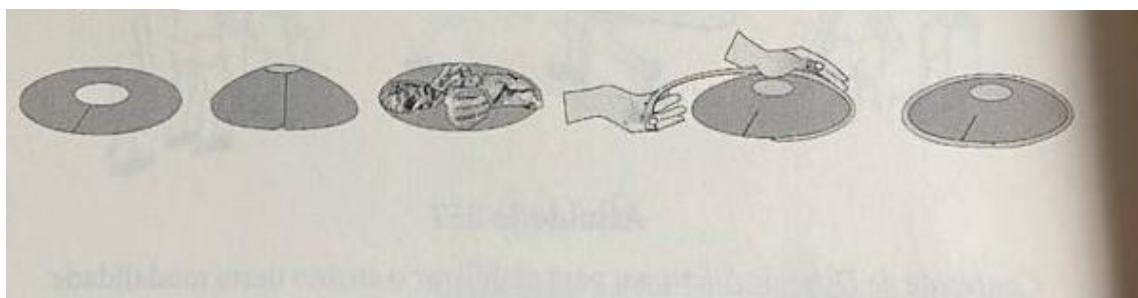
Figura 10: confecção de um peso.



Fonte: Sedorko, (2021, p. 229).

Para o disco pode ser utilizado 2 pratos descartáveis, areia, jornais, sacos plásticos e fita adesiva (Matthiesen, 2007; 2014). Coloque a areia ou jornal amassado dentro dos pratos e lacre as laterais com fita adesiva para os pratos não abrirem. (Fig. 8).

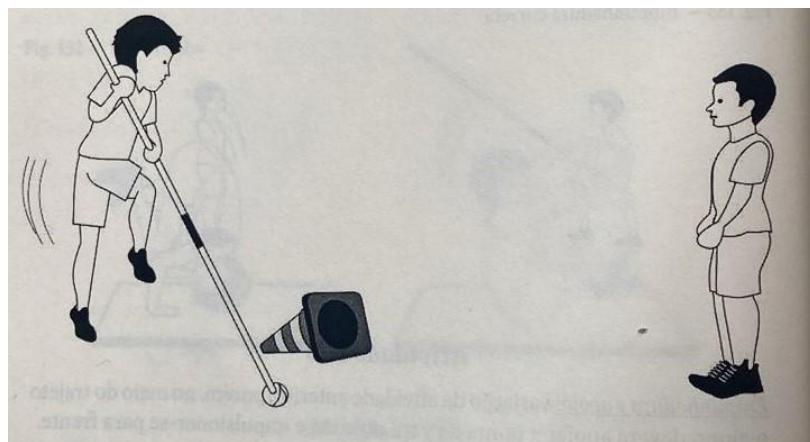
Figura 12: disco de pratos descartáveis.



Fonte: Sedorko, (2021, p.250).

Para os saltos em altura, pode-se utilizar um cabo de vassoura com uma bolinha de tênis na ponta para evitar que fique escorregadio, assim os alunos terão a vivência sobre a impulsão necessária para realizar um salto (Fig. 9).

Figura 15: vara para salto em altura.



Fonte: Sedorko, (2021, p194)

Esses são mais alguns exemplos de materiais que podem ser criados e adaptados para as aulas de atletismo na disciplina de Educação Física. Além de serem implementos fáceis de se construir, são produzidos com materiais recicláveis que são acessíveis, facilitando para os professores na fabricação e contribuindo para a melhoria de suas aulas.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pode ser observado na literatura acadêmica, o atletismo representa o conteúdo clássico da Educação Física e o mais acessível para a aprendizagem esportiva de qualquer praticante, pois apresenta a possibilidade de adaptação em suas diferentes provas e materiais esportivos conforme estrutura das escolas e características dos discentes. Os resultados obtidos nesse estudo evidenciam que a principal desculpa dos professores para não trabalhar o atletismo nas escolas, é a falta de estrutura e materiais para realização dessas aulas.

Porém, existem diversas formas de adaptar tanto os materiais como a estrutura para que essas aulas aconteçam. Ao utilizar os materiais recicláveis para criação de implementos a serem usados nessas aulas, além de estar contribuindo para o meio ambiente na reutilização de materiais que seriam descartados, também vai auxiliar os professores a se adaptar no espaço e estrutura disponível, e assim contribuir para a aprendizagem dos alunos a partir das aulas práticas.

Realizar aulas práticas de atletismo com os alunos é muito importante, pois o atletismo é considerado a base para todos os outros esportes, onde através dele são desenvolvidas várias habilidades, como velocidade, agilidade, força, equilíbrio e resistência. Além de ser um esporte onde você utiliza todos os movimentos que já são naturais dos seres humanos como correr, saltar e arremessar.

Através dessa pesquisa bibliográfica, foi apresentado algumas possibilidades de adaptações para realizar as aulas de atletismo nas escolas, utilizando materiais recicláveis como papelão, garrafas pet, jornais, sacos plásticos, entre outros. Esses equipamentos além serem acessíveis (pois utilizam materiais comuns para sua criação), também contribuem despertar a consciência ambiental dos discentes, bem como para a aprendizagem do conteúdo atletismo, pois com isso os alunos têm a oportunidade de realizar aulas práticas, o que por sua vez acaba despertando maior interesse em aprender.

REFERÊNCIAS

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

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base. MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 29 junho de 2023.

CAVALCANTE, K. M.; MOTA, N. B.; GONZÁLEZ, R. H. **Baixa no estado do Ceará programa esporte a contribuição do atletismo para a vida de jovens de classe média educacional, inclusão e qualidade de vida para crianças e adolescentes - pg. 173.** Encontros Universitários da UFC. 1 p. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/eu/article/view/15522>. Acesso em: 28 agosto de 2023.

CONFEDERAÇÃO Brasileira de Atletismo. **Provas oficiais.** Disponível em: https://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp. Acesso em: 13 out. 2023

DA SILVA, A. I.; SEDORKO, C. M. **Atletismo como conteúdo das aulas de Educação Física em escolas estaduais do município de Ponta Grossa.** Revista 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.

FURBINO, A. P. A., et al. **A Importância do Atletismo como Conteúdo da Educação Física Escolar.** In: Anais do IV Congresso Centro Oeste de Ciências do Esporte. I Congresso Distrital de Ciências do Esporte. Brasília, 2010.

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.** 8. ed. Ijuí: Unijuí, 2014.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 1996.

MARQUES, C. L. **Atletismo Escolar: possibilidades e estratégias de objetivo, conteúdo e método em aulas de Educação Física.** movimento - revista de educação

física da UFRGS. Santa Maria, RS, Brasil, 2008. 16 p. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3078/5766>. Acesso em: 1 nov. 2022.

MATTHIESEN, S. Q. et al. **Sobre materiais alternativos para o ensino do atletismo**. Cadernos de Formação RBCE. 2017. 14 p. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2262/1256>. Acesso em: 23 set. 2023.

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

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo se aprende na escola**. 2 ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

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

MEURER, S. T.; SCHAEFER, R. J.; MIOTTI, I. M. L. **Atletismo na escola: uma possibilidade de ensino**. Revista Digital Buenos Aires. Ano 13. N. 120. Maio de 2008.

MOTA E SILVA, E. V. et al. **Atletismo (ainda) não se aprende na escola? Revisitando artigos publicados em periódicos científicos da educação física nos últimos anos**. Movimento: Revista de Educação Física UFRGS. 2015. 12 p. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/50006>. Acesso em: 23 set. 2023.

NASCIMENTO, S. J. M.; AZEVEDO, P. F. V. **Atletismo na escola: dificuldades e possíveis alternativas para a sua prática nas aulas de educação física escolar na educação básica**. ASCES UNITA - CENTRO UNIVERSITÁRIO TABOSA DE ALMEIDA. 2017. Disponível em: <http://200-98-146-54.clouduol.com.br/handle/123456789/463>. Acesso em: 4 set. 2023.

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>. Acesso em: 4 de setembro de 2023.

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

RODRIGUES , J.; SETTE, L. ; MARCIEL, C. **Educação ambiental: reciclagem do lixo no contexto escolar**. Revista Multidebates. Palmas-TO, 2020. 9 p. Disponível em: <<http://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/181/198>>. Acesso em: 9 ago. 2023.

SANTOS DE MEDEIROS, Itair Pedro . **Miniatletismo dá autonomia para estudantes criarem movimentos.** Diversa. 2016. Disponível em: <https://diversa.org.br/relatos-de-experiencias/miniatletismo-para-todos-autonomia-para-criar-movimentos/>. Acesso em: 31 ago. 2023.

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.

SEDORKO, C. M. **Pedagogia do atletismo.** Curitiba: Appris, 2021.

TRINDADE, N. **Consciência ambiental: coleta seletiva e reciclagem no ambiente escolar.** Enclopédia Biosfera. Itapetinga-BA, 2011. 15 p. Disponível em: <https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/4591>. Acesso em: 9 de agosto de 2023.