

Atletismo se aprende na escola

Matthiesen SQ, Calvo AP, Silva AC, Faganello FR
Grupo de Estudos Pedagógicos e Pesquisa em Atletismo do Departamento de Educação Física da UNESP/Rio Claro – Brasil
data de submissão: 07.12.2004
data de aceitação: 04.01.2005

RESUMO

Parte do trabalho desenvolvido pelo Núcleo de Ensino da UNESP- 2003 intitulado "Atletismo se aprende na escola" este texto procurará relatar o percurso traçado na organização de material de ensino no campo do atletismo. Nos sete meses de desenvolvimento do projeto foi cumprido um levantamento minucioso da

bibliografia na área de Educação Física, com base no acervo das bibliotecas da UNESP, USP e UNICAMP (Brasil), sendo que foram identificados cerca de 500 títulos de livros, dos quais 149 foram selecionados; 34 títulos de teses de doutorado e dissertações de mestrado e endereços eletrônicos variados. Visando aprofundar na análise dos livros voltados a uma perspectiva pedagógica envolvendo atividades e jogos pré-

desportivos no campo do atletismo, procuramos localizar atividades presentes na bibliografia da área, a partir das quais prescrevemos variações e novas sugestões, elaborando um material didático pedagógico de 58 páginas para uso de profissionais neste campo.

Palavras-chave: atletismo; escola; Educação Física.

ABSTRACT

The aim of the present work is to show that is possible to teach athletics for children, especially in the Physical Education classes. Looking to the bibliography at this field we see that is very uncommon a pedagogical perspective to teach it. That was a motivation for us to write a brochure trying to help the teacher to teach athletics at school helping with the diffusion of this beautiful sport.

Key-words: athletics, school, Physical Education.

INTRODUÇÃO

Não é difícil observar a negligência no que diz respeito ao ensino do atletismo no âmbito das escolas brasileiras. A fragilidade das justificativas apresentadas para essa realidade, tais como: falta de material adequado, falta de espaço disponível, interesse das crianças, entre outras, não deveria impedir a sua realização.

Foi neste sentido que nos dedicamos ao desenvolvimento de material didático-pedagógico procurando motivar os profissionais de Educação Física ao ensino desta bela modalidade esportiva. Não por outro motivo, propomos o desenvolvimento de jogos pré-desportivos envolvendo as habilidades motoras básicas de marchar, correr, saltar, lançar e arremessar principais neste campo as quais procuraram traduzir, numa linguagem corporal, o significado do atletismo sem, contudo, perder a dimensão de sua especificidade técnica e normativa que faz do atletismo a modalidade esportiva que é. Por meio de atividades recreativas que mesclam um conhecimento geral sobre as habilidades motoras e um conhecimento específico acerca das provas oficiais, o professor poderia, portanto, aproximar as crianças do universo do atletismo, levando-as a vivenciá-lo por meio do próprio corpo. Assim, ao dedicar-se ao ensino do atletismo visando, mais do que qualquer outra coisa, despertar nas crianças o gosto pelos movimentos desta modalidade esportiva, o profissional desta área, além da iniciação e aprendizagem dos movimentos básicos dessa modalidade esportiva por meio de jogos pré-desportivos que exploram as habilidades motoras, poderia criar uma base de conhecimentos capaz de sustentar um aprofundamento técnico mais específico a partir de então. A preocupação básica do material didático foi, portanto, uma introdução geral ao ensino do atletismo para crianças, lembrando ao leitor que não faça destas meras receitas de êxito rápido, mas, que as compreendam como idéias capazes de orientar a elaboração e prescrição de suas próprias atividades condizentes com o espaço físico, turma e objetivos de sua realidade de trabalho.

Realçando particularidades do projeto, diríamos que durante sete meses, estivemos envolvidos com a organização deste material realizando, num primeiro momento, um levantamento minucioso da bibliografia existente na área de Educação Física, tendo como ponto de partida o acervo das bibliotecas da UNESP, USP e UNICAMP (Brasil). Foram identificados cerca de 500 títulos de livros, dos quais 149 foram selecionados; 34 títulos de teses de doutorado e dissertações de mestrado e endereços eletrônicos dos mais diversos versando sobre interesses diversificados no campo do atletismo. A análise deste material registrou, entre outras coisas: 1. uma concentração

da publicação de livros de atletismo nas décadas de 70 e 80; 2. aprofundamento em provas de corridas e saltos, em detrimento dos arremessos, lançamentos, marcha atlética e provas combinadas; 3. a predominância de uma perspectiva técnica, de treinamento e normativa em detrimento de uma perspectiva pedagógica, de ensino do atletismo. Tendo em vista que o objetivo da pesquisa consistia em aprofundar na análise dos livros voltados a uma perspectiva pedagógica envolvendo atividades e jogos pré-desportivos dentro desta modalidade, os colaboradores, bolsistas do projeto, detiveram-se, num segundo momento, na localização de atividades prescritas pela bibliografia conhecida na área, concentrando algumas atividades que podem ser desenvolvidas dentro de cada uma das modalidades do atletismo. Num terceiro e último momento, procuramos prescrever variações e novas atividades como sugestões passíveis de contribuição ao trabalho do profissional de Educação Física ainda que esse material possa sofrer múltiplas variações e complementações, instigando a capacidade criativa dos profissionais envolvidos.

Por fim, diríamos que o material produzido procurou abarcar um conhecimento do atletismo no campo teórico e prático, tendo como referência suas modalidades, ou seja, a marcha atlética, as corridas (rasas de velocidade, resistência, barreiras, com obstáculos, revezamentos); os saltos (altura, triplo, distância e vara); arremessos e lançamentos (peso, disco, dardo/pelota, martelo); as provas combinadas, além de sugestões para competições, atividades para dias de chuva. Para além disso, procuramos registrar uma vasta bibliografia no campo do atletismo como sugestão de leitura, mencionando livros, dissertações de mestrado e teses de doutorado, sites, vídeos e slides. Contudo, dadas as limitações de um artigo, procuraremos reproduzir no presente texto partes do material elaborado, convidando o leitor para que conheça o original com 58 páginas. Portanto, não mencionaremos as atividades presentes na bibliografia da área nem todas as que compõem o material, mas, alguns poucos exemplos das atividades elaboradas pelo grupo como sugestão de atividades para as aulas de Educação Física.

Não há como negar o conhecimento - ainda que restrito - que as crianças detêm do atletismo. Para iniciar um bom trabalho, sugere-se, portanto, que o professor faça um levantamento daquilo que já é conhecido pelas crianças e isso pode ser feito em equipes, favorecendo o trabalho em grupo pouco explorado no atletismo. Feito isso, o próximo passo é levá-las até a pista, onde o professor poderá desenvolver uma atividade que as familiarize com o espaço. É nesse sentido que sugeriremos as seguintes atividades.

CONHECENDO OS MATERIAIS DO ATLETISMO

Sentados em colunas, formando várias equipes com sete integrantes, no meio do campo (da pista de atletismo), os alunos deverão realizar, do primeiro ao último, as atividades descritas em pequenos papéis distribuídos aos alunos. Com um bastão na mão, o aluno, depois de executar a atividade que lhe foi delegada, deverá correr até o final da coluna passando o bastão para o último. Quando o bastão chegar no primeiro aluno da coluna, este iniciará a corrida a fim de cumprir a sua atividade. Vencerá a equipe que terminar todas as atividades primeiro.

1. Correr até a primeira barreira (que estará desmontada) da prova dos 110 metros com barreiras e montá-la.
2. Levar o peso até o setor do arremesso do peso.
3. Levar a corda até o setor do salto em altura e amarrá-la nos suportes.
4. Levar o disco ao setor de lançamento do disco.
5. Fazer um monte pequeno de areia dentro da caixa de salto em distância.
6. Levar o dardo para o setor de lançamento do dardo.
7. Correr até a saída dos 100 metros rasos e montar o bloco de saída que estará desmontado.

CONHECENDO A MARCHA ATLÉTICA

Pouco trabalhada pelos profissionais da Educação Física, a marcha atlética é uma das provas que provoca grande entusiasmo. Ainda que oficialmente seja uma prova de fundo, sugere-se que, na aprendizagem, se inicie com atividades curtas e que explorem o andar rápido até atingirem o movimento da marcha atlética propriamente dito.

Apesar das poucas sugestões presentes na bibliografia, não há dificuldades na elaboração de exercícios voltados ao seu ensino, sobretudo, se levarmos a criança a identificar, na realização do movimento, a diferença entre andar, marchar e correr (lentamente e em velocidade), observando os diferentes tipos de apoios e ritmos provenientes de cada situação.

Perseguição

Em duplas, mantendo uma distância de 1 metro, as crianças realizarão uma perseguição utilizando a marcha atlética, dentro de uma reta de 30 metros. Ao sinal, ambas marcharão em direção ao final da reta, sendo que a que está atrás tentará pegar a que está na frente. Ao final do exercício, as posições serão invertidas.



CONHECENDO AS CORRIDAS

São vários os tipos de corridas dentro do atletismo. Ainda que numa fase inicial de conhecimento desta modalidade esportiva não se deva introduzir as provas propriamente ditas em sua forma final, isto é, fazer com que a criança corra, por exemplo, uma prova inteira de 400 metros sob barreiras, é interessante que elas conheçam as diferentes possibilidades de realização da corrida e as regras que as permeiam.

Além disso, alguns cuidados devem ser observados. Nas corridas rasas de velocidade, por exemplo, deve-se priorizar o desenvolvimento de distâncias curtas, intercalados por intervalos que garantam a recuperação das crianças, sendo os jogos de pegador ou pega-pega uma ótima opção, desde que o professor esteja atento para que haja uma alternância entre os pegadores, observando como todos acompanham o ritmo da atividade, além de utilizar estratégias que evitem a exclusão.

Se são inúmeras as possibilidades de atividades neste campo, sugeriremos uma de fácil realização, sobretudo no campo escolar.

Siga o sinal

Alunos divididos em equipes, dispostas em duas colunas, em frente a dois cones distantes 30 metros. Ao primeiro sinal do professor, o primeiro aluno de cada equipe dará início a uma corrida de velocidade que será interrompida por um segundo sinal a partir do qual deverá realizar um dos educativos de corrida (anfersen ou skipping) até que o professor dê o terceiro sinal para a retomada da corrida. Cada aluno realizará o percurso de ida e volta, vencendo a equipe que concluir o exercício, com todos os integrantes, primeiro.

No que diz respeito às corridas de resistência, diríamos que o mais difícil para uma criança neste tipo de corridas seja a imposição do ritmo adequado. Ao solicitarmos a um grupo de crianças a realização de duas voltas na pista de atletismo, não será difícil verificar que, logo na saída, todas correrão em alta velocidade, logo se desgastando e encontrando dificuldades para cumprir o percurso. Nesse sentido, uma atividade que apresenta ótimos resultados é a "corrida contra o relógio" em que o professor definirá um espaço a ser cumprido num determinado tempo. Por exemplo: percorrer 250 metros em 2 minutos. Após a execução da tarefa, o professor deverá discutir com a criança qual foi o tempo solicitado, qual foi o tempo de sua execução e a forma empregada para o desenvolvimento do percurso, isto é: se correu muito rápido; se correu muito devagar; se deveria ter acelerado mais etc. Depois das primeiras orientações, a criança deverá realizar novamente a tentativa e verificar se houve uma melhora em termos da adequação ao ritmo solicitado. O professor, então, poderá trabalhar com as variáveis, alterando o espaço a ser percorrido ou o tempo, de forma que a criança possa adequar o movimento de seu corpo

ao tempo solicitado. Com base nisso, a criança terá condições de avaliar melhor o ritmo que deverá empregar quando lhe for solicitado o desenvolvimento de um percurso mais longo, como as provas oficiais, por exemplo.

Jogo dos grupos

Alunos correndo livremente pelo espaço em ritmo moderado (de frente, costas, lateral), ao som de uma música ou das palmas do professor. Ao sinal, deverão formar pequenos grupos de acordo com o solicitado pelo professor: duplas, trios, quartetos, quintetos. O professor deverá intercalar a formação dos grupos com a corrida individual de modo que os alunos formem sempre grupos diferentes.

No desenvolvimento de corridas com barreiras e obstáculos é preciso que o professor esteja atento para a introduzir a técnica sem muita pressa. O ideal é que provoque desafios, introduzindo atividades que explorem a transposição de cordas elásticas, com alturas progressivas, adequando-se o espaço entre elas. Somente quando as crianças estiverem familiarizadas com todos esses aspectos é que se deve introduzir a barreira propriamente dita, definindo-se uma altura possível para a sua transposição e situando-as dentro das regras oficiais. No caso das corridas de obstáculos, a sugestão é que as crianças ultrapassem obstáculos em que possam apoiar os pés, caso desejarem, tais como: pneus, banco sueco, pequenos caixotes etc.

Estafeta dos obstáculos

Alunos dispostos em duas equipes, divididas em duas colunas de frente para o circuito formado por dois cones nos quais estão amarradas cordas numa altura que propicie a transposição (similar a três barreiras); quatro arcos colocados no chão em forma de zigue-zague e um caixote de madeira (ou tampa do plinto). Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe iniciará a corrida a partir da posição de saída baixa em direção aos obstáculos, retornando à sua equipe por meio de uma corrida de velocidade rasa, tocando o ombro do próximo componente. Vencerá a equipe que concluir todo o circuito primeiro.

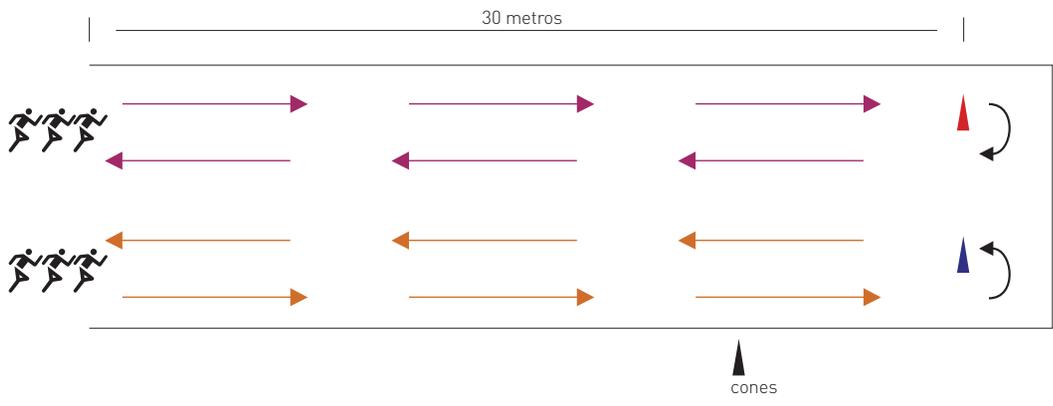
Nas corridas de revezamento, uma das poucas possibilidades de trabalho em grupo no dentro do atletismo, vale recomendarmos a realização de estafetas reunindo um número oficial de integrantes (4) ou um número maior de crianças, introduzindo-se as regras pouco a pouco. Das várias possibilidades, sugerimos a que segue:

Revezamento em círculo

Duas equipes, dispostas, cada qual, em um círculo. Ao sinal, um dos alunos sairá correndo com um bastão em volta do círculo até completar uma volta, passando-o ao próximo da equipe. Vencerá o jogo, a equipe que terminar todo o trajeto primeiro. **Obs:** O mesmo exercício poderá ser realizado com os alunos contornando o círculo da equipe adversária.

Atletismo se aprende na escola

Matthiesen SQ, Calvo AP, Silva AC, Faganello FR



CONHECENDO OS SALTOS

Quer sejam em projeção horizontal, quer em projeção vertical, os saltos correspondem a uma das atividades preferidas das crianças. Contudo, todo cuidado é pouco na hora de sua execução, sobretudo tendo em vista que devem ser realizados com um dos pés, o que acaba sobrecarregando a musculatura quando executados repetidas vezes. Para além disso, sugere-se que o terreno utilizado para a realização dos saltos seja, no maior tempo da atividade, macio (grama, areia), de forma que o impacto tenha menores conseqüências, já que é muito comum o não amortecimento nas primeiras etapas da aprendizagem. Para o ensino do salto em distância, sugere-se que as crianças realizem atividades próximas à caixa de areia, sem quaisquer preocupações técnicas específicas ou regras que restrinjam o seu movimento, a partir das quais poderão ser introduzidas especificidades dos movimentos específicos do estilo: grupado, arco e, quando oferecer condições, o estilo passada no ar ou "hitch-kick". Portanto, durante a aprendizagem, sugerimos o desenvolvimento de atividades pautadas nas seguintes orientações: desenvolvimento de atividades de saltar iniciadas livremente pelas crianças, sem restrição quanto à forma do impulso (em um ou dois pés); movimentos dos braços ou regras próprias da prova; desenvolvimento de atividades de saltar com um dos pés em distância, próximo à caixa de areia; desenvolvimento de atividades de saltar com um dos pés em distância, com pequena corrida de aproximação, apenas para ampliar o impulso; aumentar a distância da corrida aos poucos, ao mesmo tempo em que se fixa um local determinado (a princípio uma linha traçada no chão e depois, a tábua de impulsão no corredor dos saltos) para a realização do impulso em um

dos pés; colocação de várias cordas na caixa de areia, como uma forma de incentivo e de visualização, por parte da criança, do local da queda.

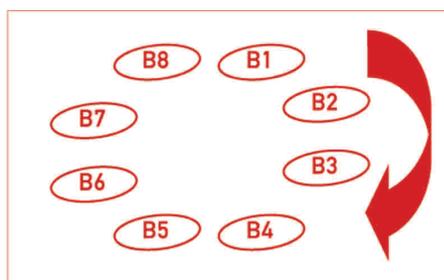
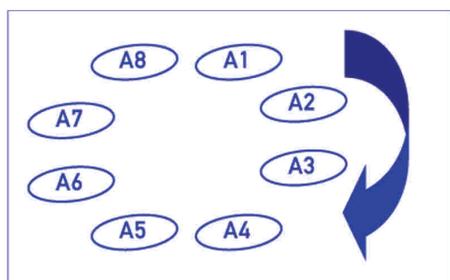
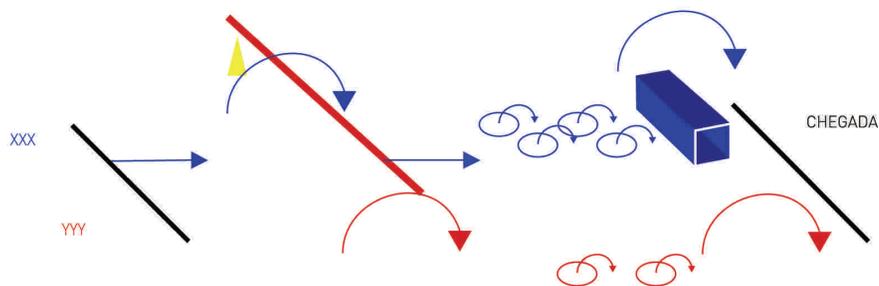
Pega-pega do Saci Pererê

Em um espaço delimitado, os alunos deverão saltar realizando a impulsão em uma das pernas. Um dos alunos inicia o jogo como pegador (o Saci Pererê), sendo que ao tocar nos participantes, estes também se tornarão pegadores. **Obs.:** Para não haver sobrecarga na perna de impulsão, os participantes deverão alternar a perna de salto sempre que alguém for pego. Mesmo que não seja efetuado em sua forma final, o que demandaria por parte do praticante uma determinada estrutura corporal inexistente em crianças menores, o salto triplo deve ser uma atividade, mesmo que adaptada, presente em um programa de ensino do atletismo. Basta observarmos algumas brincadeiras infantis para verificarmos as facilidades de se ensinar o salto triplo para as crianças, ímpar no desenvolvimento da coordenação.

Amarelinha tripla

Promover uma amarelinha "mais técnica", colocando-se os arcos no chão respeitando-se a seqüência de impulso do salto triplo: direita-direita-esquerda; esquerda-esquerda-direita. Na seqüência, colocar os arcos próximos à caixa de areia, onde deverá ser efetuada a queda.

O salto em altura também é um desafio para as crianças ainda que exija certos cuidados. Não há dúvidas de que o estilo tesoura é o mais simples e utilizado na aprendizagem, mas, estilos como o rolo ventral e o Fosbury flop poderão ser vivenciados pelas crianças desde que se tenha material adequado para a absorção do impacto do movimento. Mas, qualquer que seja o estilo técnico é importante frisar que o obstáculo a ser ultrapassado não deverá oferecer perigo na



execução, sugerindo-se que se inicie o trabalho de salto em altura com a corda elástica, habilitando a criança para a transposição posterior do sarrafo.

As observações já realizadas no salto em distância, são também válidas aqui. No caso deste tipo de salto, a altura deve ser vista como um obstáculo a ser superado, mas, para tanto, não deverá ser nem muito baixo, invalidando o desafio, nem muito alto ou praticamente intransponível. Assim, sugere-se que se parta de uma altura em que a criança consiga, sem grandes dificuldades, executar o movimento solicitado, até aquela que lhe sirva como um real estímulo para a transposição sem, contudo, oferecer-lhe riscos. No início da aprendizagem, atividades bem simples poderão ser desenvolvidas e alteradas a medida em que as crianças ofereçam maiores possibilidades de execução dos movimentos e adequação às regras oficiais segundo as quais cada participante terá direito a três tentativas para ultrapassar o sarrafo impulsionando-se em um pé só, sendo desclassificado se falhar em três tentativas seguidas.

Das várias possibilidades existentes para o ensino do salto em altura, sugerimos algumas bastante simples e que poderão ser realizadas com bastante facilidade.

Pela frente, pela direita e pela esquerda

Individualmente, as crianças deverão realizar uma pequena corrida de aproximação pela frente, pelo lado direito e pelo lado esquerdo, antes de saltar a corda, com impulso em um dos pés. Após a execução, o professor deverá explicar o movimento do salto em altura (tesoura), já que provavelmente muitas das crianças estarão realizando uma flexão exagerada dos membros inferiores comprometendo a técnica do salto. O salto com vara também poderá ser desenvolvido com crianças. Mas, se o

próprio material, isto é, a vara, possa, muitas vezes, corresponder a um impedimento para o ensino deste tipo de salto, materiais como cabos de vassouras e varas de bambu poderão ser perfeitamente utilizados no trabalho com crianças.

Como nos saltos antes apresentados, o desafio deverá estar sempre presente, assim como os cuidados necessários para a sua execução. É neste sentido que sugerimos que o professor: - Inicie o ensino do salto com vara sem que haja um objeto real para transposição, começando pelo manuseio do material a ser utilizado, pela condução do mesmo durante a corrida, pelo apoio e início do movimento do salto.

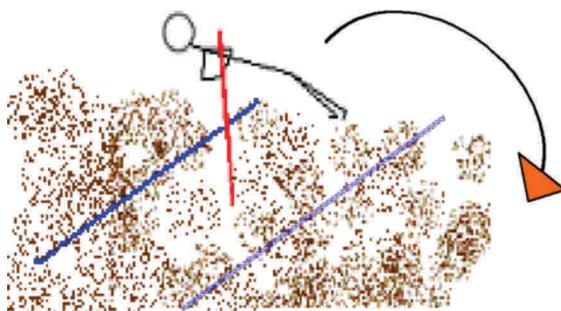
- Após a familiarização da criança com o aparelho, coloque uma corda elástica (em uma altura que poderá ser progressiva) para a realização da transposição.

- Inicie o trabalho na grama, nas proximidades da caixa de areia ou fazendo uso dos colchões, caso haja essa possibilidade.

A partir desses cuidados, as crianças poderão, aos poucos, entrar em contato com as regras básicas dessa prova que hoje é disputada tanto pelos homens como pelas mulheres. Apesar de serem poucos os exercícios destacados pela bibliografia para a aprendizagem do salto com vara, sugeriremos uma atividade que poderá servir como motivação para o desenvolvimento de outras.

Saltando o rio

Duas varas de bambu colocadas paralelamente, numa distância inicial de 60 cm, que poderá ser aumentada. Alunos dispostos de um dos lados das varas, com um cabo de vassoura nas mãos, deverão correr em direção às varas paralelas (que simboliza um rio), apoiando-o no chão a fim de realizar a transposição do "rio". **Obs:** O mesmo exercício poderá ser realizado com algumas orientações mais técnicas: empunhadura correta da vara; realização de giro na transposição, etc.



CONHECENDO OS ARREMESSOS E OS LANÇAMENTOS

Dentre os lançamentos, a sugestão é que o professor inicie seu trabalho com o lançamento da pelota. Isso não significa que os demais lançamentos não devam ser ensinados. Muito pelo contrário. Se o objetivo do trabalho é levar a criança ao conhecimento do atletismo, todas as suas provas, ainda que sofrendo algumas adaptações, sobretudo em relação aos materiais utilizados, deverão ser ensinadas. Não é difícil observar que dos exercícios individuais aos jogos coletivos, as crianças se envolvem muito com as atividades de lançamentos, sobretudo quando há um alvo a ser atingido, uma marca a ser ultrapassada ou uma composição de regras a serem seguidas e isso poderá estar presente em todas as provas de lançamentos.

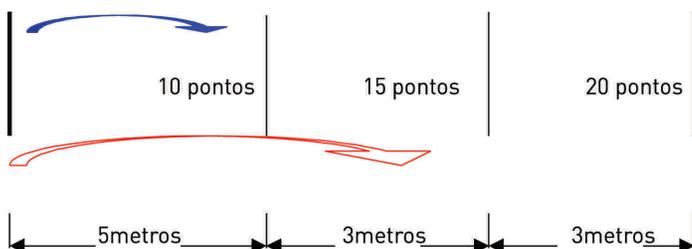
Nesse sentido, sugerimos que, independentemente da faixa etária, as atividades de lançamento sejam iniciadas com a pelota, isto é, por meio de bolinhas de borracha ou de meia, que cederão espaço aos dardos, martelos e discos. Para tanto, sugerimos o desenvolvimento de atividades que observem os seguintes cuidados: realização de lançamentos variados tanto com a mão direita como com a mão esquerda, em diferentes posições, objetivando o acerto do alvo; distanciamento do alvo, que poderá sofrer várias alterações quanto à altura e direções, sendo fixos ou móveis. Não à toa, sugerimos que antes do contato com o dardo propriamente dito, utilize-se materiais alternativos até chegar-se ao manuseio do próprio

implemento. Ou seja, que se parta do movimento aprendido no lançamento da pelota, adequando-se ao novo material o qual, inicialmente, poderá ser um cabo de vassoura ou um dardo de bambu com um corpo mais curto; que se inicie o movimento sem deslocamento e fora do setor de lançamentos; que se introduza uma corrida de aproximação curta conjugada com o lançamento do dardo propriamente dito; que se amplie a distância e velocidade da corrida de aproximação, levando a criança ao desenvolvimento da atividade no próprio setor de lançamento; que se coloque cordas delimitando o espaço definido por regra para a queda do dardo e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Jogo das faixas

Alunos dispostos em duas colunas com número igual de elementos colocados atrás de uma linha de partida. À frente das colunas marca-se, distante 5 metros, uma outra linha. Marcam-se mais três linhas distantes uma das outras três metros, sendo que cada intervalo terá um valor pré-determinado: o primeiro vale dez pontos, o segundo, quinze e o terceiro, vinte pontos. O primeiro participante de cada coluna, com um bastão nas mãos, ao sinal do professor, deverá lançá-lo o em direção aos intervalos no setor de queda, o mais longe possível. Vencerá a equipe que fizer maior número de pontos, desde que os bastões caiam dentro do intervalo. O lançamento do disco também deverá ser desenvolvido pelas crianças ainda que alguns cuidados devam ser observados. Ou seja, dada a dificuldade de manuseio

do material, as crianças, ao menos inicialmente, deverão realizá-lo por meio de materiais adaptados para a execução dos exercícios, enquanto que a partir desta idade, o disco (com um menor peso) poderá ser introduzido nas atividades, mesclando-se ao uso de outros materiais como bolas de borracha, garrafinhas de plástico e pratos de papelão. A sugestão é que o professor não deixe de ensinar o lançamento do disco, mas, que o faça pautando-se na utilização de materiais alternativos sem, contudo, deixar de tomar os devidos cuidados em relação à segurança das crianças, não permitindo, inclusive, que haja qualquer uma delas próxima ao raio de execução do lançamento, sobretudo se não houver a gaiola de proteção no setor. Dada a especificidade do material, sugerimos, independentemente da faixa etária, atividades que inicialmente: envolvam o manuseio do disco, sem que haja a execução do lançamento propriamente dito; envolvam um pequeno lançamento, sem deslocamento e sem que haja uma preocupação com a distância a ser atingida; adaptem o material, ampliando as possibilidades de movimentos e conhecimento de estilos que envolvam desde o deslocamento dos pés até a técnica do giro, dependendo das possibilidades apresentadas pela criança; tenham cordas delimitando o setor de queda e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas. Ainda que em termos de jogos pré-desportivos sejam poucas as atividades sugeridas pela bibliografia da área, sugerimos uma que poderá ser utilizada no desenvolvimento da aprendizagem.



Combate Aéreo

- Alunos dispostos em duas equipes com números iguais de integrantes. Uma das equipes estará dividida em duplas para a realização de lançamentos de pratos de bolo descartáveis, de acordo com o movimento do lançamento do disco. Os integrantes da equipe contrária, estarão com uma bolinha de meia e estarão distantes 10 metros das duplas. O objetivo é que as bolinhas sejam lançadas livremente a fim de interceptarem os lançamentos do disco realizados pela dupla da equipe contrária.
- Normalmente negligenciado no âmbito do ensino do atletismo, o lançamento do martelo não deve ser excluído de um programa de Educação Física, mesmo porque seu maior empecilho, o implemento em si, possa sofrer adaptações. Sugere-se, portanto, a construção de martelos utilizando-se meias de seda ou elástico, para a confecção do cabo, anéis de papelão (de fita crepe, por exemplo), para a confecção da empunhadura e uma bolinha de meia para a confecção da cabeça do martelo, colocando-se, se necessário, areia em seu interior, a fim de não comprometer a dinâmica do lançamento. Assim, sugerimos que para o ensino do lançamento do martelo, o professor, atento ao que foi observado anteriormente, realize atividades que inicialmente envolvam: o manuseio do martelo (alternativo), sem que haja o lançamento, mas, apenas o movimento dos molinetes; os giros, tentando conciliar o movimento dos molinetes com um giro ou dois; um pequeno lançamento do martelo, sem deslocamento dos pés ou preocupação com a distância a ser atingida; preocupação com a queda do material

dentro do espaço definido por regra e nas marcações horizontais delimitadas no setor de lançamentos para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Helicóptero

Alunos numerados de 1 a 10, divididos em duas equipes e dispostos frente a frente mantendo uma distância de 20 metros. Com um martelo confeccionado com meia de nylon e jornal nas mãos, cada aluno iniciará o movimento dos molinetes sendo que lançarão o martelo apenas quando o professor disser o seu número. O objetivo é fazer com que o martelo chegue às mãos do adversário, marcando um ponto para a sua equipe. Único no rol dos arremessos, o peso também pode sofrer adaptações quanto ao material a ser utilizado na aprendizagem da prova específica. Neste sentido, sugere-se que os materiais possam ser maiores do que os oficialmente utilizados, sendo, portanto, comum o uso do medicinebol. Bolinhas de meia e de borracha poderão ser utilizadas, ainda que seja oportuno que o peso do material (no caso, muito leve) não comprometa a aprendizagem. Assim como nas demais provas, sugere-se que o ensino de técnicas mais aprimoradas ocorra de acordo com as possibilidades demonstradas pelos alunos, de modo que o professor deverá partir, inicialmente, de atividades que envolvam o arremesso do peso parado, sem deslocamento até realizar a introdução do deslocamento lateral (sem e com troca de pés), ou estílos como: O'Brien e a técnica do giro, se for possível. Independentemente do estilo técnico, o aluno deverá estar atento as regras oficiais do arremesso do peso, de modo

a garantir a validação de suas tentativas. Não é demais ressaltar que é muito comum que a criança, na tentativa de executar um arremesso, realize um lançamento, o que além de ser errado em termos da técnica e das regras específicas, poderá comprometer sua estrutura óssea e muscular. Atento a este particular, sugerimos que o ensino do arremesso do peso siga as seguintes orientações: arremessar o peso partindo-se de uma posição estacionária, sem deslocamento; arremessar o peso, com deslocamento lateral, inicialmente sem troca de pés e depois, de acordo com as possibilidades da criança, executar a troca; realizar o arremesso tentando atingir um alvo no ar, já que é muito comum a execução do arremesso em linha reta. Ex: tentar atingir o centro de um arco suspenso; colocar cordas delimitando o espaço definido por regra para a queda do peso e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Pêlo-Pena adaptado ao Arremesso do Peso

Duas equipes, dispostas em fileiras de costas entre si, com uma bola à frente de cada aluno. Enquanto o professor disser o nome de um animal, os alunos deverão deduzir se este possui pêlo ou pena. A equipe correspondente arremessará a bola por meio do arremesso do peso - estilo O'Brien, enquanto a outra equipe correrá no sentido da realização do arremesso, tentando chegar à linha de fundo antes da bolinha, a fim de marcar um ponto para a sua equipe.

CONHECENDO AS PROVAS COMBINADAS

Oficialmente, o decatlo (10 provas) e pentatlo (5 provas), para os homens e o heptatlo (7 provas) e decatlo (10 provas), para mulheres, são as provas combinadas conhecidas.

Para crianças, entretanto, outras provas poderão ser criadas dentro daquilo que fora ensinado no período anual destinado ao ensino do atletismo. Isso, inclusive, poderá funcionar como uma ótima sugestão para avaliação do que foi ensinado durante o período, além de servir como uma motivação para as crianças tendo em vista o sistema de acúmulo de pontos que envolvem estas provas.

Sem grande ênfase no caráter competitivo do evento, mas frisando a importância de se realizar da melhor forma possível aquilo que foi aprendido durante o período, o professor poderá, para efeito de organização, pontuar as provas de acordo com a classificação. Ou seja, o resultado final da competição está condicionado ao menor número de pontos conquistados por cada participante em todas as provas. Assim, quem ficar em primeiro lugar na prova, marcará um ponto; quem ficar em segundo, marcará dois pontos; e assim sucessivamente. Ao final, somam-se todos os pontos, vencendo o que obtiver um menor número. Entretanto, outras atividades poderão ser realizadas a fim de que as crianças conheçam a composição das provas combinadas, conforme sugeriremos a seguir:

Conhecendo o heptatlo

Formar duas equipes com números iguais de integrantes. O professor entrega a ordem correta do heptatlo a um dos integrantes de cada equipe o qual, por meio de mímica, deverá fazer com que sua equipe descubra, no menor tempo possível, a ordem correta das provas do heptatlo. O mesmo exercício poderá ser feito, dividindo a equipe em 7 integrantes e entregando um papel com o nome de uma das provas e ordem na competição. (Ordem: 1o dia: 100m c/barreiras, salto em altura, arremesso do peso, 200m rasos; 2o. dia: salto em distância, lançamento do dardo, 800m rasos).

DIFERENTES POSSIBILIDADES DE COMPETIÇÕES E ATIVIDADES EM DIAS DE CHUVA

Ainda que a competição pareça ser algo inerente ao trabalho com o atletismo, o professor deverá ter o cuidado de tratá-la como um fator que favoreça à motivação de todas as crianças sem distinção, pensando em estratégias para não gerar a exclusão de alguns ou a rotulação do "melhor" e do "pior" entre o grupo de crianças. Ou seja, a competição deve funcionar como um estímulo positivo e não o contrário. Nesse sentido, o professor deverá promover diferentes formas de competição que abarquem desde as gincanas, capazes de propiciar a maior interação entre o grupo, até as competições individuais, envolvendo as provas específicas do atletismo, onde a criança poderá verificar qual seu melhor resultado individual, sem uma ênfase comparativa em relação às demais.

Das inúmeras possibilidades de gincanas que nada mais são do que combinações de atividades variadas, ilustraremos este item com atividades bastante simples, mas, capazes de orientar a criação de outras mais adequadas à realidade de cada profissional.

Sentado/em pé

O professor fará diferentes perguntas sobre atletismo, de acordo com a turma e os alunos deverão ficar sentados se a resposta for "verdadeira" e em pé se for "falsa". Por ex: o recordista mundial dos 100 metros rasos é um chinês (em pé); o martelo é um implemento utilizado em uma das provas do atletismo (verdadeiro); etc.

CONCLUSÕES

Ainda que de forma sintética, dadas as limitações de um artigo, pudemos verificar que é possível ensinar o atletismo sem se exigir materiais muito complexos, adequando-se as regras e os movimentos. Contudo, não é difícil notar que a especificidade do atletismo, quase sempre é deixada em segundo plano, comprometendo o conhecimento mais amplo dessa modalidade esportiva. Assim, se faltam professores dedicados ao trabalho com o atletismo, também faltam aqueles que se dedicam ao ensino desta modalidade esportiva por ela mesma. Ou seja, faltam programas de atividades físicas que visem ensinar o atletismo em si, propiciando às crianças um reconhecimento daquilo que aprenderam ao se depararem com a execução de grandes atletas em competições televisivas. A esperança é que este texto e o material de ensino (completo) elaborado possam configurar-se em uma palavra de incentivo aos profissionais de Educação Física, demonstrando-lhes as facilidades de se trabalhar com o atletismo em qualquer faixa etária, quer por meio de jogos pré-desportivos ou de atividades mais técnicas, aglutinando ao seu redor um grande número de praticantes. Só é preciso começar!

AGRADECIMENTOS

Trabalho de pesquisa desenvolvido durante 2003 com o apoio do Núcleo de Ensino da UNESP-Rio Claro, sob a coordenação de Sara Quenzer Matthiesen e dos colaboradores-bolsistas Adriano Percival Calvo, Augusto César Lima e Silva e Flórence Rosana Faganello, tendo sido apresentado nos seguintes eventos brasileiros: VII Encontro Fluminense de Educação Física Escolar; VII Congresso Estadual Paulista sobre Formação de Educadores; Conversas com quem gosta de atletismo II; II Seminário de Estudos e Pesquisas em Formação Profissional no Campo da Educação Física. O caderno didático resultante deste trabalho será publicado como livro de acordo com a seguinte referência: MATTHIESEN, S. Q. (Org.). Atletismo se aprende na escola. Jundiaí: Fontoura, 2005. (no prelo)

REFERÊNCIAS

Atletismo se aprende na escola. Sara Quenzer Matthiesen (Org.), Adriano Percival Calvo, Augusto César Lima e Silva, Flórence Rosana Faganello – Grupo de Estudos Pedagógicos e Pesquisa em Atletismo do Departamento de Educação Física da UNESP/Rio Claro.

CORRESPONDÊNCIA

Sara Quenzer Matthiesen

Rua 5B, n. 312, ap. 31
Bairro Cidade Nova, Rio Claro
SP, Brasil, 13.506-807
saraqm@rc.unesp.br

