

ATLETISMO

escolar:

— possibilidades pedagógicas
de ensino e aprendizagem —



AUTORES:

Ms. Antonio David Araujo Lima
Prof. Dr. Cleverton José Farias de Souza

MANAUS 2024



UNIDADE DIDÁTICA ATLETISMO ESCOLAR:

possibilidades pedagógicas de ensino
e aprendizagem

SUMÁRIO

Apresentação	2
Produto Educacional	3
Introdução	3
SD 01 Corridas de velocidade	4
SD 02 Marcha atlética	6
SD 03 Corridas com barreiras e obstáculos	8
SD 04 Corridas de revezamento	10
SD 05 Corridas de resistência	12
SD 06 Salto em distância	14
SD 07 Salto triplo	16
SD 08 Salto em altura	18
SD 09 Salto com vara	20
SD 10 Arremesso de peso	22
SD 11 Lançamento de disco	23
SD 12 Lançamento do dardo	24
SD 13 Lançamento do martelo	25
Referências bibliográficas	27

APRESENTAÇÃO



Estimado (a) professor (a) de Educação Física!

Este material didático-pedagógico é resultante da pesquisa intitulada O atletismo no contexto escolar nos anos finais do ensino fundamental: a visão dos professores sobre a temática, que teve como propósito entender como os professores de educação física abordam o conteúdo no contexto escolar, quais recursos materiais utilizam para desenvolver o atletismo na escola, as adaptações que são feitas e as limitações enfrentadas em ministrar o conteúdo.

Diante disso, o produto educacional vem ao encontro das necessidades, limitações e dificuldades que foram mencionadas pelos professores ao abordar a temática no contexto escolar. A falta de recursos materiais para trabalhar determinadas provas do atletismo como as provas de arremesso e lançamentos, a falta de espaço físico para abordar as provas de corridas e saltos são limitações destacadas pelos professores para quem este material didático irá apontar alguns caminhos para superá-las.

O material foi desenvolvido através de uma unidade didática (no caso, o atletismo escolar) e, através do conteúdo selecionado, é proposta uma intervenção pedagógica com 13 sequências didáticas das provas do atletismo dentro do contexto escolar. A unidade didática foi aplicada com os alunos dos 6º e 7º anos do Ensino Fundamental anos finais no decorrer de um bimestre.

O leitor terá a percepção em acompanhar as vivências e experiências deste autor através não somente de palavras, mas das ilustrações (imagens) que irão acompanhar as sequências didáticas em cada prova do atletismo. Vale destacar que o material traz a possibilidade de aplicar os conteúdos do atletismo em dois ambientes diferentes: escola com quadra e em uma escola onde não há quadra, na qual as atividades são desenvolvidas dentro de sala de aula.

Professor (a), este material foi feito pensando na nossa realidade, pois também enfrento, como muitos colegas, a falta de espaço, recursos materiais e tempo para planejar, mas foi, diante desses desafios e inquietações em perceber a ausência do atletismo escolar devido a esses fatores mencionados acima, que este material tem o intuito não de solucionar todas as dificuldades, mas de apontar as possibilidades pedagógicas em abordar o atletismo no contexto escolar.

PRODUTO EDUCACIONAL

Segundo Batalha (2019), o produto educacional é uma produção desenvolvida com a finalidade de resolver um problema específico no contexto escolar, sendo possível a sua aplicação e utilização para fins didáticos. Brasil (2016) acrescenta que o produto educacional poder ser um aplicativo, um texto de apoio ao professor, um vídeo, uma sequência didática, dentre outros.

Hentges, Moraes e Moreira (2017) enfatizam que o produto educacional surge de um problema educacional vivido pelos professores no seu contexto escolar. Batalha (2019) compreende que o produto educacional é o fruto da dissertação, representando a consumação da pesquisa científica, que tem como objetivo principal o retorno aos alunos, aos professores e, por conseguinte, à comunidade escolar.

O produto educacional deste estudo será uma unidade didática considerando a seguinte estrutura, conforme Dourado (2020), apresentação do material contendo um breve resumo do que se trata a unidade didática e quais os seus objetivos a serem alcançados; tema: o que será tratado de conteúdo de aula; objetivo: quais os objetivos a serem alcançados nessa aula, e a aula contendo: parte inicial, parte principal e parte final.

Esperamos que a unidade didática seja mais uma ferramenta pedagógica e não exclusiva, auxiliando o professor em seus planejamentos, como mencionado acima. A facilidade em ter em mãos uma unidade didática que direcione o professor nas suas atividades e planejamentos possibilitará uma segurança para o docente desenvolver o atletismo no contexto escolar.

INTRODUÇÃO

O atletismo revela-se como um conteúdo da educação física bem sucedida, inserindo alunos e alunas em diversas provas da modalidade, possibilitando a participação de todos e respeitando suas individualidades biológicas, se tornando possível a sua adaptação para os diversos espaços escolares (Bressan et al., 2018).



Diante da diversidade de provas que possam envolver diversos alunos e alunas com diferenças biológicas, uma das dificuldades da modalidade encontra-se na falta de infraestrutura minimamente adequada, além da ausência de materiais específicos para o desenvolvimento de diversas provas que compõem o atletismo, como destaca a literatura (Mota et al., 2015; Marques; Iora, 2009; Ribas et al., 2020; Almeida; Kordel; Sedoko, 2017; Maciel, 2013).

Diante desse desafio encontrado na escola, Almeida, Kordel e Sedoko (2017); Bressan et al. (2018); Teixeira (2021); Marques e Iora (2009) e Ribas (2020) sugerem a modificação de regras, a construção de materiais alternativos na ausência dos oficiais, a utilização do aspecto lúdico, que é caracterizado por jogos, brincadeiras, divertimento, tornando a atividade prazerosa, carregada de simbolismo e de fantasias (Barbanti, 2003; Borba, 2006), e até mesmo a criatividade do professor em adaptar o conteúdo para a realidade de sua escola.

Estas adaptações nas provas do atletismo são possíveis de serem feitas na escola, considerando que ela não tem o objetivo de oferecer treinamento esportivo como no modelo clássico de alto rendimento, mas tem o dever de tornar acessíveis os saberes historicamente construídos por diferentes áreas, dentre elas, o esporte (Bressan et al., 2018).

SD. 01



Tema : Corridas de Velocidade

Objetivo: Vivenciar, através de jogos, brincadeiras e exercícios pré-desportivos, as provas de velocidade do atletismo.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones, chapéu chinês, giz, fitas ou cordas, utilizados para realizar as marcações das raia quando a atividade demandar.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir e, em outros momentos, toda a equipe irá participar.

3ª ETAPA

Organização da atividade:
Corrida enraçada: esta atividade pré-desportiva consiste no aluno correr da linha de fundo da quadra até o outro lado da quadra e voltar dentro da área delimitada por cones, chapéu chinês, giz, fitas ou cordas.

* **Variação:** com a mesma ideia da atividade anterior, agora com todo o grupo participando, o primeiro aluno (a) inicia a corrida e, quando completar o percurso, toca na mão do (a) outro (a) colega que estar esperando sua vez e assim sucessivamente, até que todos da equipe possam ter participado.

- **Batalhão da velocidade:** nesta atividade, cada integrante do seu grupo recebe uma numeração (exemplo: 1, 2, 3...). Com os alunos numerados, o professor chama um número; os alunos com o número mencionado pelo professor correm da linha de fundo da quadra até o outro lado da quadra e quem chegar primeiro marca pontos para a sua equipe.
- **Troca de lado:** nesta atividade, duas equipes ficam de lados opostos da linha de fundo da quadra. Ao comando do professor, os alunos na linha de fundo da quadra correrão no sentido anti-horário pelas linhas laterais da quadra. Vence a equipe que conseguir chegar com todos os seus integrantes do outro lado da linha de fundo de quadra o mais rápido possível (MATHIESEN et al., 2012).

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo: através de uma roda de conversa, o professor irá indagar sobre as principais facilidades que os alunos tiveram ao experimentar as provas de velocidade do atletismo, da mesma forma o docente também perguntará quais foram as principais dificuldades encontradas pelos alunos em participar da atividade proposta.



Tema : Corridas de Velocidade

Objetivo: Adaptar regras e fundamentos para a vivência da prova de velocidade dentro de sala de aula.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor irá solicitar da turma a organização da sala de aula, onde todas as cadeiras e mesas ficarão no centro da sala de aula, e os alunos ficarão ao redor das mesas e cadeiras, deixando que as laterais, a frente e o fundo da sala fiquem livres.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade: Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, coloque colchonetes ou tatames na posição vertical nos quatro cantos da parede para evitar acidentes.

* **Orientação:** nesta atividade, apenas um aluno por vez representando a sua equipe irá participar, haja vista evitarmos acidentes com alunos esbarrando um no outro devido ao espaço limitado e adaptado para realizar a atividade.

- **Correndo contra o tempo:** nesta atividade, cada equipe indica um aluno para representar a sua equipe. Feito isso, ao som do apito, o aluno terá que dar uma volta completa dentro da sala (que já foi preparada conforme a 1ª etapa) o mais rápido possível. Vence o aluno que conseguiu completar a volta no menor tempo.

Organização do instrumento avaliativo: solicite aos alunos que relatem no caderno, em apenas cinco linhas, o que tiveram de dificuldades e facilidades ao correr dentro de sala de aula.

4ª ETAPA

SD. 02



Tema : Marcha Atlética

Objetivo: Experimentar, através de jogos, brincadeiras e exercícios pré-desportivos, a prova de marcha atlética.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones, chapéu chinês, giz, fitas ou cordas, utilizados para realizar as marcações das raia quando a atividade demandar.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Orientações: o professor irá solicitar aos alunos que utilizem, ao experimentar a marcha atlética, o uso do calcanhar como primeiro contato com o solo e o joelho estendido para dar os próximos passos.

- **Quem chega primeiro:** o percurso montado conforme orientação da 1ª etapa e com os alunos indicados para representar suas equipes conforme a 2ª etapa, vamos à atividade, que consiste nos alunos marcharem experimentando a técnica da marcha atlética (calcanhar como primeiro contato com o solo e joelho estendido para prosseguir com os próximos passos) e quem chegar primeiro vence a atividade.
- **Manja pega marchando:** a brincadeira é muito conhecida. Um é a manja, que é responsável para “pegar” os outros alunos, que tentarão fugir da manja. Entretanto, agora os alunos irão experimentar a mesma brincadeira marchando.
- **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 do professor, marcharão em direção ao final da reta, sendo que quem está atrás tentará pegar quem está na frente. Ao final do exercício, as posições serão invertidas (MATHIESEN et al., 2012, p. 25).

Organização do instrumento avaliativo:

a roda de conversa é um caminho para termos um feedback dos alunos da atividade realizada. Duas perguntas são feitas aos alunos: é difícil realizar a técnica da marcha atlética? Você sentiu vergonha em experimentar a marcha atlética?

4ª ETAPA



Tema : Marcha Atlética

Objetivo: Adaptar regras e fundamentos para a vivência da prova de marcha atlética dentro de sala de aula.

Duração: 1 aula

Local: Sala de Aula

Desenvolvimento:

- **Marchando no menor tempo possível:** apenas um aluno por vez dará uma volta na sala realizando a marcha atlética. O aluno que conseguir marcha no menor tempo possível vence a atividade proposta

Organização do instrumento avaliativo: em uma roda de conversa, pergunte o que mais incomoda ao executar o movimento de marcha.

4ª ETAPA

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor irá solicitar da turma a organização da sala de aula, onde todas as cadeiras e mesas ficarão no centro da sala de aula e os alunos ficarão ao redor das mesas e cadeiras, deixando que as laterais, a frente e o fundo da sala fiquem livres. Feito isso, o professor irá passar uma fita crepe no corredor lateral da sala, na frente e no fundo da sala.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em quatro grupos e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade: Orientações: o professor irá solicitar aos alunos que utilizem, ao experimentar a marcha atlética, o uso do calcanhar como primeiro contato com o solo e o joelho estendido para dar os próximos passos.

SD. 03



Tema : Corridas com Barreiras e Obstáculos

Objetivo: Vivenciar, através de jogos e exercícios pré-desportivos, as provas com barreiras e obstáculos.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones deitados, para usar como barreiras, ou obstáculos.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Medidas de segurança: explicar para os alunos que a elevação do joelho é fundamental para transposição das barreiras e obstáculos ao longo do percurso.

- **Ultrapassando os limites:** cada equipe indica um representante para participar da atividade. Os cones estarão em formato de coluna e deitados (horizontal) ou em pé (vertical) com uma distância 1m entre um cone e outro. Os alunos, ao som do apito do professor, iniciarão a corrida e saltarão sobre os cones. O aluno que chegar primeiro marca pontos para a sua equipe.
- **Circuito de obstáculos:** vários cones ao redor da quadra, alguns em pé e outros deitados, alguns cones de dois juntos e outros de três juntos farão parte dos obstáculos a serem superados pelos alunos. A atividade consiste no aluno percorrer esses obstáculos (cones) no menor tempo possível. Vence a equipe que somar o menor tempo.

Organização do instrumento avaliativo:

solicite aos alunos que relatem quais as dificuldades que vivenciaram nas provas de barreiras e obstáculos, e o que fariam de diferente para ultrapassar os obstáculos.

4ª ETAPA



Tema : Corridas com Barreiras e Obstáculos

Objetivo: Realizar adaptações de espaço, regras e fundamentos para o desenvolvimento das corridas com barreiras e obstáculos.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

- Explique para os alunos que a elevação do joelho é fundamental para transposição das barreiras e obstáculos ao longo do percurso.
- Explique que as barreiras serão os próprios alunos, que ficarão agachados com o rosto entre as pernas para evitar acidentes.

* **Orientação:** nesta atividade, apenas um aluno por vez representando a sua equipe irá participar, haja vista evitarmos acidentes com alunos esbarrando um ao outro devido ao espaço limitado e adaptado para realizar a atividade

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor irá solicitar da turma a organização da sala de aula, onde todas as cadeiras e mesas ficarão no centro da sala de aula, e os alunos ficarão ao redor das mesas e cadeiras, deixando que as laterais, a frente e o fundo da sala fiquem livres.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

- **Barreira humana:** com o ambiente preparado (conforme explicado na 1ª etapa), serão duas barreiras que ficarão no corredor lateral da sala (o detalhe é que esta barreira serão os alunos, no caso dois, que ficarão na posição agachados e com o rosto entre as pernas para evitar acidentes). O som do professor, a atividade inicia e o aluno deve completar duas voltas na sala passando por cima dos dois colegas (barreira humana). Vence a equipe que conseguir executar a tarefa no menor tempo.

3ª ETAPA

Organização da atividade: (Medida de Segurança)

- Todo cuidado é pouco, por isso, coloque colchonetes ou tatames na posição vertical nos quatro cantos da parede para evitar acidentes.

Organização do instrumento avaliativo:

solicite que os alunos descrevam, em cinco linhas, o que sentiram de maior dificuldade em realizar a tarefa proposta e o que fariam de diferente.

4ª ETAPA

SD. 04



Tema : Corridas de Revezamento

Objetivo: Experimentar as provas de revezamento e cooperação entre equipe.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como o bastão do revezamento que pode ser um pincel, ou uma garrafinha de água (mas sem água dentro), ou uma toalhinha de rosto. obstáculos.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

Organização da atividade:

- Revezamento máximo: toda a equipe participa dessa prova. A atividade consiste na equipe formar uma fila e, ao som do professor, o primeiro corre em direção ao fundo da quadra com o bastão e volta e entrega para o próximo da sua equipe que está aguardando, assim sucessivamente, até chegar ao último da vez. Vence a equipe que primeiro concluir a volta passando entre os participantes.
- Revezamento 4x400m: cada equipe indica quatro jogadores para participar da atividade. Cada aluno da equipe irá correr uma volta ao redor da quadra e, quando completar a volta, irá passar o bastão (pincel, ou garrafinha de água, ou toalha de rosto) para o colega seguinte da equipe até que todos tenham ido. A equipe que realizar no menor tempo vence a atividade.

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo: em uma roda de conversa, pergunte aos alunos se é importante a ajuda do colega para o sucesso da equipe. Pergunte se é preciso a equipe elaborar estratégias para fazer uma corrida de sucesso.



3ª ETAPA

Tema : Corridas de Revezamento

Objetivo: Experimentar as provas de revezamento e cooperação entre equipe.

Duração: 1 aula

Local: Sala de Aula

Desenvolvimento:

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na sala de aula, como bastão do revezamento, que pode ser um pincel, ou uma garrafinha de água (mas sem água dentro), ou uma toalhinha de rosto. Também irá solicitar da turma a organização da sala de aula, onde todas as cadeiras e mesas ficarão no centro da sala de aula e os alunos ficarão ao redor das mesas e cadeiras, deixando que as laterais, a frente e o fundo da sala fiquem livres.

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

Organização da atividade:

Medidas de segurança: Todo cuidado é pouco, por isso, coloque colchonetes ou tatames na posição vertical nos quatro cantos da parede para evitar acidentes.

* **Orientação:** nesta atividade, apenas os quatro alunos representando a sua equipe no revezamento irão participar correndo cada um uma volta por vez, haja vista evitarmos acidentes com alunos esbarrando um ao outro devido ao espaço limitado e adaptado para realizar a atividade.

- Revezamento contra o relógio: com o ambiente preparado, conforme a 1ª etapa; a atividade consiste em quatro jogadores da mesma equipe, cada um irá correr por vez ao redor da sala e passar o bastão (toalhinha de rosto, ou pincel, ou garrafinha de água) para o colega seguinte até o último completar. A equipe que conseguir correr no menor tempo vence a atividade.

Organização do instrumento avaliativo: em uma roda de conversa, pergunte aos alunos se é importante a ajuda do colega para o sucesso da equipe. Pergunte se é preciso a equipe elaborar estratégias para fazer uma corrida de sucesso.

4ª ETAPA

1ª ETAPA

2ª ETAPA

SD. 05



Tema : Corridas de Resistência

Objetivo: Vivenciar as provas de resistência e seus desafios para o desempenho do corpo.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones para demarcar ao redor da quadra o percurso que será feito pelos alunos.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Sugestão:

Nesta atividade, explique aos alunos que uma volta corresponde a 1 km, logo, cada aluno de cada equipe irá correr 2 voltas que será 2 km. Solicite que um membro de cada equipe fique responsável em anotar o número de voltas que a sua equipe fará para que, ao final, possa ser feita a contagem ou tirar uma eventual dúvida das colocações dos alunos.

- **Correndo uma maratona:** toda a equipe participará desta prova. Nesta atividade, cada membro da equipe irá correr duas voltas ao redor da quadra e, ao término das duas voltas, o próximo da vez irá iniciar até que todos tenham participado daquela equipe. A equipe que conseguir completar as 42 voltas no menor tempo vence a atividade proposta.
- **A corrida mais longa:** cada equipe indica quatro alunos para representarem a sua equipe. A atividade consiste em os alunos correrem por um período de 5 minutos na qual o vencedor

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo:

solicite aos alunos que descrevam, em cinco linhas, a experiência que tiveram ao vivenciar as provas de longas distâncias.



Tema : Corridas de Resistência

Objetivo: Realizar adaptações no ambiente e nas regras para proporcionar a vivência das corridas de resistência.

Duração: 1 aula

Local: Sala de Aula

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor irá solicitar da turma a organização da sala de aula, onde todas as cadeiras e mesas ficarão no centro da sala de aula e os alunos ficarão ao redor das mesas e cadeiras deixando que as laterais, a frente e o fundo da sala fiquem livres.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em quatro grupos (em média dez alunos por equipe) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade.

3ª ETAPA

Organização da atividade:
Medidas de segurança

Todo cuidado é pouco, por isso, coloque colchonetes ou tatames na posição vertical nos quatro cantos da parede para evitar acidentes.

* **Orientação:** Nesta atividade, apenas um aluno por vez representando a sua equipe irá participar, haja vista evitarmos acidentes com alunos esbarrando um no outro devido ao espaço limitado e adaptado para realizar a atividade.

- **Maratona rápida:** toda a equipe participará desta prova. Nesta atividade, cada membro da equipe irá correr três voltas ao redor da sala e, ao término das três voltas, o próximo da vez irá iniciar até que todos tenham participado daquela equipe. A equipe terá um tempo de dois minutos para que todos os membros da equipe tenham corrido ou que a maioria possa ter corrido. Vence a equipe que conseguiu colocar mais alunos para participar da atividade proposta.

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo:

solicite aos alunos que relatem a sua experiência de vivenciarem as corridas de resistência em sala de aula, destacando as dificuldades encontradas e as possíveis soluções.

SD. 06



Tema : Salto em Distância

Objetivo: Os alunos terão a oportunidade de vivenciar a prova de salto em distância.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como colchonetes ou tatames para a área de queda do salto e cones para medir a distância dos saltos.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

Organização da atividade:

- **Saltando para somar mais:** a atividade consiste no aluno correr um determinado trecho (a definir pelo professor) e saltar em uma linha demarcada pelo próprio professor. Haverá cones ao redor da área de queda do salto com distâncias de 1 metro para marcar a distância saltada pelo aluno. A distância marcada pelo aluno é anotada pelo professor em um caderno e será somada com as demais distâncias dos alunos da mesma equipe. Ao final da atividade, são somadas todas as distâncias de cada equipe e a equipe que saltou mais, vence a atividade.
- **Qual grupo alcança a maior distância?:** a atividade consiste nos alunos estarem organizados em uma coluna, e cada coluna representa a sua própria equipe. Cada aluno dará um salto a partir da posição parada pelo último aluno da sua equipe parou (ou seja, sem pegar impulsão ou fazer a corrida de impulsão). O objetivo é verificar qual equipe chegou mais longe (MATHIESEN et al., 2012).

Organização do instrumento avaliativo: solicite aos alunos que, após vivenciarem a prova de saltos, realizem uma pesquisa sobre os atletas brasileiros que conseguiram medalhas na prova de saltos nos jogos olímpicos e pan-americanos e, na próxima aula, realize uma discussão a respeito do tema.

4ª ETAPA



Tema : Salto em Distância

Objetivo: Realizar adaptações no espaço, no material, nas regras e nos fundamentos do salto em distância.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na sala, como: bambolês para medir a distância e solicitará dos alunos que deixem o centro da sala livre, colocando as mesas e cadeiras ao redor da sala.

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

Organização da atividade:

- **Salto parado:** serão colocados cinco bambolês um na frente do outro sendo que o primeiro bambolê irá ter o valor de 10 pontos, o segundo bambolê 20 pontos, terceiro bambolê 30 pontos, o quarto bambolê 40 pontos e o quinto bambolê 50 pontos. O aluno irá realizar o salto parado (sem pegar impulso) em direção ao bambolê. No lugar em que o aluno parar será registrado o seu ponto para a sua equipe.

Organização do instrumento avaliativo: em uma roda conversa, solicite aos alunos que relatem o que sentiram de facilidade e dificuldade ao realizar o salto parado

SD. 07



Tema : Salto Triplo

Objetivo: Aprender a técnica de maneira lúdica e vivenciar a prova do salto triplo.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como colchonetes ou tatames para a área de queda do salto, e cones para medir a distância dos saltos.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

Organização da atividade:

- **Saltando para somar mais:** é a mesma atividade relatada na prova de saltos, entretanto, utilizando a técnica do salto triplo, que consiste em dar dois saltos com a mesma perna e saltar com o último salto com a perna oposta. Dito isso, o aluno irá realizar a corrida de aproximação e, antes de realizar o salto final, dará dois saltos com a perna direita e, com a outra perna, o salto final. O professor também pode orientar o aluno a utilizar os dois primeiros saltos com a perna esquerda e finalizar saltando com a perna direita. Vence a equipe que somar a maior distância alcançada ao fim da atividade.

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo: através de uma roda de conversa, pergunte aos alunos se tiveram mais dificuldades em realizar os saltos com a perna direita ou esquerda. Em seguida, solicite que criem um novo tipo de salto.



Tema : Salto Triplo

Objetivo: Realizar adaptações ao espaço físico, fundamentos e regras do salto triplo.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na sala, como, bambolês para medir a distância, e solicitará dos alunos que deixem o centro da sala livre, colocando as mesas e cadeiras ao redor da sala.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

- **Saltando para somar mais:** é a mesma atividade relatada na prova de salto em distância, entretanto, utilizando a técnica do salto triplo, que consiste em dar dois saltos com a mesma perna e saltar com o último salto com a perna oposta. Dito isso, o aluno não irá realizar a corrida de aproximação (haja vista que a atividade é dentro de sala de aula e o espaço é limitado). Na posição inicial e parada, dará dois saltos com a perna direita e, com a outra perna, realizará o salto final em direção aos bambolês seguindo a mesma pontuação da prova de salto em distância (1º bambolê irá ter o valor de 10 pontos, o 2º bambolê 20 pontos, 3º bambolê 30 pontos, o 4º bambolê 40 pontos, e o 5º bambolê 50 pontos). O professor também pode orientar o aluno a utilizar os dois primeiros saltos com a perna esquerda e finalizar saltando com a perna direita. Vence a equipe que somar a maior distância alcançada ao fim da atividade.

Organização do instrumento avaliativo: através de uma roda de conversa, pergunte aos alunos se tiveram mais dificuldades em realizar o salto com a perna direita ou esquerda. Em seguida, pergunte aos alunos se a execução do movimento torna-se mais difícil quando o salto é iniciado parado, sem a corrida de aproximação.

4ª ETAPA

SD. 08



Tema : Salto em Altura

Objetivo: Experimentar a prova do salto em altura de forma lúdica.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

* Sugestão: pode ser utilizado como altura o próprio corpo: por exemplo, a corda ficará na altura do joelho, da cintura, do umbigo, do peito, do ombro, da cabeça dos dois alunos que estão responsáveis por segurar a corda.

- **Superando a altura:** a atividade consiste no aluno saltar por cima da corda com a altura já predefinida sem tocar na corda. O salto pode ser feito com qualquer movimento, mas que não encoste na corda, pois quem tocar na corda fica fora da atividade. À medida que todos ultrapassarem a altura predefinida, a altura da corda é elevada para aumentar a dificuldade e assim começa uma nova rodada de saltos com uma altura maior. Ganha a equipe que conseguir ficar com o aluno com a maior altura conquistada sem ter tocado na corda.

Organização do instrumento avaliativo: os alunos irão realizar uma pesquisa com o intuito de conhecerem um pouco mais sobre a prova do salto em altura, pesquisando os brasileiros que já conquistaram medalhas representa a seleção brasileira de atletismo nos jogos olímpicos e pan-americanos..

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como colchonetes ou tatames para a área de queda do salto, e uma corda para servir de sarrafo para os alunos ultrapassarem durante a fase de voo do salto.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:
Orientações: com o ambiente montando, dois alunos ficam segurando a corda de lados opostos, bem próximos aos colchonetes ou ao tatame. A corda simboliza a altura que deve ser ultrapassada pelo aluno e a altura para iniciar o salto pode ser definida entre professores e alunos.

4ª ETAPA



Tema : Salto em Altura

Objetivo: Através de adaptações das regras, fundamentos e espaço físico o aluno irá vivenciar o salto em altura.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor solicitará que deixem o centro da sala livre, colocando as mesas e cadeiras ao redor da sala e poderá utilizar como objetos, bolas de vôlei, queimada, futsal, handebol ou qualquer outro objeto que será fixado na parede com alturas diferentes.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA:

Organização da atividade:

- Saltando nas alturas: a atividade consiste nos alunos saltarem várias alturas pré-estabelecidas, como por exemplo: saltar na altura do joelho, cintura, peito ou ombro. Vence o aluno que conseguir superar todas as alturas estipuladas pela atividade.

Organização do instrumento avaliativo:

solicite aos alunos que relatem, em cinco linhas, a experiência que tiveram ao vivenciar o salto em altura dentro de sala de aula.

4ª ETAPA

SD. 09



Tema : Salto com Vara

Objetivo: Através de adaptações da prova, o aluno irá vivenciar a prova do salto com vara.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como colchonetes ou tatames para a área de queda do salto, uma vara de bambu ou cabo de vassoura para realizar o salto, e uma corda esticada por dois alunos, que será utilizado como sarrafo para transposição do salto

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

Organização da atividade: Medidas de segurança: é primordial que o professor conheça o material que será utilizado, se o bambu ou o cabo da vassoura encontra-se em um bom estado de conservação para evitar acidentes.

Um ou dois colchonetes ficam um pouco distantes dos demais, que estão na área de queda, para que os alunos utilizem para colocar a vara de bambu ou vassoura no momento do salto.

- **Saltando sem medo:** nesta primeira atividade, os alunos irão realizar a corrida de aproximação, ficando com o bambu ou cabo de vassoura no colchonete com o auxílio da vara (bambu ou vassoura), realizando o salto com o objetivo de cair na zona de queda, onde estão os colchonete, ou tatames.
- **Saltando para valer:** na área de queda do salto com vara, haverá cones que definirão a distância de 1m, 2m e assim por diante. Os alunos irão realizar a corrida de aproximação, ficando a vara no colchonete, e o aluno irá realizar o salto na maior distância possível. Os saltos serão somados conforme a marcação dos cones e a equipe que somar a maior distância alcançada ganha.
- **Saltando 10 metros de altura:** a atividade tem o mesmo procedimento da atividade do salto em altura (por favor, verificar a prova de salto em altura para saber como proceder, observando as sugestões e orientações, adotando como procedimento a atividade "Superando a altura"). Com o auxílio da vara, o aluno realizará a transposição da corda com uma altura já definida na altura da cintura que irá representar simbolicamente 1 metro sem tocar na corda. O aluno que tocar na corda sairá da brincadeira. Ganha a equipe que conseguir somar 10 metros primeiro.

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo:

os alunos irão escrever, em cinco linhas, a sua experiência por ter vivenciado a prova do salto com vara.



2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade: (Medidas de segurança): é primordial que o professor conheça o material que será utilizado, se o bambu ou o cabo da vassoura encontra-se em um bom estado de conservação para evitar acidentes.

Um ou dois colchonetes ficam um pouco distantes dos demais, que estão na área de queda, para que os alunos utilizem para colocar a vara de bambu ou vassoura no momento do salto.

Sugestão: coloque cinco bambolês um na frente do outro, onde o aluno irá saltar sendo que o 1º bambolê terá o valor de 10 pontos, o 2º bambolê, 20 pontos, 3º bambolê, 30 pontos, o 4º bambolê, 40 pontos e o 5º bambolê, 50 pontos.

Tema : Salto com Vara

Objetivo: Através de adaptações da prova, das regras, dos fundamentos e do espaço, o aluno irá vivenciar a prova do salto com vara.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

Organização do local/recursos materiais: o professor solicitará aos alunos que deixem o centro da sala livre, colocando as mesas e cadeiras ao redor da sala. Como recurso material, serão utilizados bambolês para demarcar a área de queda do salto e a pontuação, além de colchonete para fixar o bambu ou vassoura e o próprio bambu ou vassoura já mencionado.

- **Saltando sem medo:** nesta primeira atividade, os alunos irão realizar a corrida de aproximação e, ficando com o bambu ou cabo de vassoura no colchonete com o auxílio da vara (bambu ou vassoura), realizará o salto com o objetivo de cair na zona de queda onde estão os bambolês. Conforme o aluno parar no bambolê, irá pontuando para a sua equipe.

Organização do instrumento avaliativo:

os alunos irão escrever, em cinco linhas, a sua experiência por ter vivenciado a prova do salto com vara dentro de sala de aula.

4ª ETAPA

1ª ETAPA

SD. 10



Tema : Arremesso de peso

Objetivo: Conhecer o implemento e experimentar a prova do arremesso de peso e suas adaptações ao ambiente escolar.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, com colchonetes, que servirão de apoio para o aluno ficar de joelhos durante o arremesso; cones, para demarcar as distâncias, e a bola de medicine ball ou de material alternativo, como feito de meia calça com areia e vedada com fita isolante.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Orientações: o ambiente é montado com os cones marcando as distâncias dos lançamentos, onde o espaço entre um cone e outro possa ter uma diferença de 1 metro.

Sugestão: o professor pode utilizar a distância de cones em formato de pontos, por exemplo: o primeiro cone representa 10 pontos, o segundo cone, 20 pontos, o terceiro cone, 30 pontos, e assim por diante.

Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, oriente a turma a ficar em um local fora do alvo que será feito o arremesso do peso.

- **Força bruta:** cada equipe envia o seu representante, que terá como função realizar o arremesso de um local já predefinido entre todos. O ponto é contado a partir do primeiro contato com o solo do implemento (bola de medicine ball ou material alternativo). Ganha a equipe que conseguir somar o maior número de pontos da atividade proposta.
- **Arremesso invertido:** segue o mesmo exemplo da atividade anterior, porém, os alunos ficarão de costas para a zona de lançamento e de joelhos sobre um colchonete e realizarão o arremesso sobre a cabeça. Ganha a equipe que somar o maior número de pontos.

Organização do instrumento avaliativo:

ao final da atividade, solicite às equipes que criem uma nova forma de realizar o arremesso de peso e que apresentem este novo movimento para a turma na próxima aula.

4ª ETAPA



Tema : Arremesso de peso

Objetivo: Realizar adaptações nas regras, fundamentos, materiais e espaço físico para vivenciarem o arremesso de peso.

Duração: 1 aula

Local: Sala de aula

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor solicitará aos alunos que deixem o centro da sala livre, colocando as mesas e cadeiras ao redor da sala. Como recurso material, será utilizada uma bola de medicine ball, ou material alternativo, como uma meia calça, contendo seixo envolta de papel e vedado com bastante fita crepe, e a utilização de chapéu chinês para demarcar a zona de lançamento para a pontuação.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

Organização da atividade:

Orientações: o ambiente é montado com os cones marcando as distâncias dos lançamentos, onde o espaço entre um cone e outro possa ter uma diferença, conforme o tamanho do espaço disponível para adaptar em sala de aula.

Sugestão: o professor pode utilizar a distância de cones em formato de pontos, por exemplo: o primeiro cone representa 10 pontos, o segundo cone, 20 pontos, o terceiro cone, 30 pontos, e assim por diante.

Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, oriente a turma a ficar em um local fora do alvo que será feito o arremesso do peso.

- **Arremessando com vontade:** o aluno irá realizar o arremesso de joelhos sobre o colchonete em direção à zona de queda (cones que estão demarcando a área) do peso (medicine ball ou material alternativo).

Organização do instrumento avaliativo:

ao final da atividade, solicite às equipes que relatem a experiência por adaptar as regras, fundamentos e o espaço para vivenciar o arremesso de peso. .

3ª ETAPA

4ª ETAPA

SD. 11



Tema : Lançamento de disco

Objetivo: Vivenciar com suas adaptações a prova do lançamento de disco.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones, para marcar as distâncias do lançamento; cones, que servirão de alvo para o arremesso com bambolês em outra atividade, e um material alternativo, como dois pratos de alumínio com seixo dentro, vedado com uma câmara de pneu, que será o implemento do disco. Outra possibilidade é a utilização de bambolês como implemento do disco.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Orientações: o ambiente é montado com os cones marcando as distâncias dos lançamentos, onde o espaço entre um cone e outro possa ter uma diferença de 3 metros.

Sugestão: o professor pode utilizar a distância de cones em formato de pontos, por exemplo: o primeiro cone representa 10 pontos, o segundo cone, 20 pontos, o terceiro cone, 30 pontos, e assim por diante.

Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, oriente a turma a ficar em um local fora do alvo que será feito o lançamento de disco.

- **Lançando longe:** cada equipe envia o seu representante, que terá como função realizar o lançamento de um local já predefinido entre todos. O ponto é contado a partir do primeiro contato com o solo do implemento (material alternativo, como já mencionado na 1ª etapa – recursos materiais). Ganha a equipe que conseguir somar o maior número de pontos da atividade proposta.
- **Lançando com o bambolê:** utilizando agora um bambolê, vários cones estão espalhados pela quadra, um aluno de cada equipe por vez terá 1 minuto para lançar e acertar o maior número de cones possíveis. Após a contagem, vence a equipe que conseguiu o maior número de acertos nos cones.

4ª ETAPA

Organização do instrumento avaliativo:

em uma roda de conversa, pergunte aos alunos a dificuldade que tiveram ao experimentar a prova de disco.

SD. 12



Tema : Lançamento do dardo

Objetivo: Vivenciar, através de jogos, a prova de lançamento de dardo.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones, para demarcar as distâncias dos lançamentos e, como material alternativo ao dardo, será utilizado a esponja de macarrão (usado na natação ou hidroginástica).

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Orientações: o ambiente é montado com os cones marcando as distâncias dos lançamentos, onde o espaço entre um cone e outro possa ter uma diferença de 3 metros.

Sugestão: o professor pode utilizar a distância de cones em formato de pontos, por exemplo: o primeiro cone representa 10 pontos, o segundo cone, 20 pontos, o terceiro cone, 30 pontos, e assim por diante.

Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, oriente a turma a ficar em um local fora do alvo que será feito o lançamento do dardo.

- **Lançando com força máxima:** a atividade é desenvolvida da seguinte forma: o aluno ficará em um local de lançamento já acertado entre professores e alunos, e os cones já estarão na quadra fazendo a demarcação das distâncias. O aluno irá realizar o lançamento com a esponja de macarrão maior. O primeiro contato com o solo é que será pontuado. Vence a equipe que somar mais pontos durante a atividade.
- **Lançando o dardo a 100m:** segue o mesmo roteiro da atividade anterior, porém, em vez de se contar ponto, serão contados em metros. A diferença de um cone para o outro será de 3 em 3 metros. Vence a equipe que conseguir somar 100m primeiro.

Organização do instrumento avaliativo:

solicite aos alunos que façam uma pesquisa dos recordes mundiais, olímpicos, pan-americanos, sul-americanos e brasileiros masculinos e femininos do lançamento de dardo e coloquem em uma tabela, identificando em qual competição foi alcançado o recorde, ano, marca atingida do recorde e o nome do atleta.

4ª ETAPA

SD. 13



Tema : Lançamento do martelo

Objetivo: Vivenciar e adaptar a prova do lançamento de martelo.

Duração: 1 aula

Local: Quadra da escola

Desenvolvimento:

1ª ETAPA

Organização do local/recursos materiais: o professor organizará recursos materiais que serão utilizados na quadra, como cones, para marcar as distâncias dos lançamentos e como material alternativo ao martelo, será utilizado uma sacola com uma bola de medicine ball dentro, ou uma sacola e, como peso dentro sacola, o material alternativo feito para o implemento do peso.

2ª ETAPA

Organização da turma: a turma é dividida em grupos (fica a critério do professor (a) a quantidade de grupos que queira dividir) e, em seguida, o professor explicará como será feita a atividade. Cada grupo irá indicar, em alguns momentos, um representante da sua equipe para participar das atividades propostas a seguir.

3ª ETAPA

Organização da atividade:

Orientações: o ambiente é montado com os cones marcando as distâncias dos lançamentos, onde o espaço entre um cone e outro possa ter uma diferença de 3 metros.

Sugestão: o professor pode utilizar a distância de cones em formato de pontos, por exemplo: o primeiro cone representa 10 pontos, o segundo cone, 20 pontos, o terceiro cone, 30 pontos, e assim por diante.

Medidas de segurança: todo cuidado é pouco, por isso, oriente a turma a ficar em um local fora do alvo que será feito o lançamento do martelo.

- **Lançando com força máxima:** esta atividade já foi utilizada para a prova de lançamento de dardo e, também, pode ser utilizada para as vivências do lançamento do martelo (por favor, confira o procedimento da atividade para aplicar para a prova de lançamento de martelo).
- **Lançando o dardo a 100m:** esta atividade já foi utilizada para a prova de lançamento de dardo e, também, pode ser utilizada para as vivências do lançamento do martelo (por favor, confira o procedimento da atividade para aplicar para a prova de lançamento de martelo).

Organização do instrumento avaliativo:

em uma roda de conversa, pergunte se já conheciam a prova de lançamento de martelo e o que mais sentiram de dificuldade. Por fim, solicite que façam um texto com cinco linhas, relatando a experiência de vivenciarem esta prova.

4ª ETAPA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Keila Grauciele de; KORDEL, Jeniffer Daiane; SEDORKO, Clóvis Marcelo. O atletismo nas aulas de Educação Física das escolas estaduais do município de Imbituva-PR. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 15, n. 2, p. 97-104, 2017.

BATALHA, Eliana Ratto de Castro. Recomendações técnicas para construção dos produtos educacionais. Guia (Produto Educacional de Mestrado). Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, Pelotas, 2019.

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2ª Edição, São Paulo: Manole, 2003.

BRASIL. Ministério da Educação; Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. CAPES. Documento da Área de Ensino, 2016.

BRESSAN, João Carlos Martins et al. Atletismo na escola é possível! Experiência do ensino do atletismo em aulas de educação física. Corpoconsciência, p. 13-23, 2018.

BORBA, Patricia de Carvalho Silva. A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil. Revista Medicina Integral, v. 8, n. 4, p. 18-32, 2006.

DOIRADO, Edmilson Fernandes. Sistematização das práticas pedagógicas da Educação Física Escolar: uma abordagem metodológica de ensino das lutas. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física). Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente, 2020.

HENTGES, A.; MORAES, M.L.B; MOREIRA, M.I.G. Protótipo para avaliação da pertinência dos produtos educacionais desenvolvidos nos mestrados profissionais. Revista Thema, V.14: n.4, p. 3 - 6, 2017.

MACIEL, Ronaldo Nascimento. O atletismo no contexto escolar em Quissamã. Biológicas & Saúde, v. 3, n. 8, 2013.

MARQUES, Carmen Lucia; IORA, Jacob Alfredo. ATLETISMO ESCOLAR: POSSIBILIDADES E ESTRATÉGIAS DE OBJETIVO, CONTEÚDO E MÉTODO EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Movimento, v. 15, n. 2, p. 103-118, 2009.

MOTA, Eduardo Vinicius et al. Atletismo (ainda) não se aprende na escola? Revisitando artigos publicados em periódicos científicos da Educação Física nos últimos anos. Movimento, v. 21, n. 4, p. 1111-1122, 2015.

RIBAS, Raquel Dumas et al. Fatores que influenciam a não aplicabilidade do atletismo nas aulas de educação física. Revista Brasileira de Educação Física, Saúde e Desempenho (REBESDE), v. 1, n. 1, 2020.

TEIXEIRA, Claudia Gomes et al. Experimentando a docência no PIBID: o ensino do atletismo nos anos finais do ensino fundamental. Cenas Educacionais, - v.4, p.1-16, 2021.