

## O CORPO EM MOVIMENTO ATRAVÉS DO ATLETISMO

ECKHARDT, Andressa Luana<sup>1</sup>  
SACKVIL, Roseli Andreia<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho foi proposto e coordenado pela professora Fabiana Ritter Antunes, durante a disciplina de Movimento Humano na Educação Infantil e Anos Iniciais, ofertado pelos cursos de Educação Física e Pedagogia, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ. O mesmo tem como objetivo principal sistematizar e apresentar temáticas abordadas no decorrer do semestre, que tratam sobre o planejamento e execução de atividades e tarefas potencializadoras do desenvolvimento das habilidades motoras de crianças da educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental.

**Palavras-chave:** Anos Iniciais. Atletismo. Educação Infantil.

### INTRODUÇÃO

O atletismo é uma das modalidades esportivas mais antigas da história, sendo disputada pelos homens desde os jogos olímpicos que eram realizados na Grécia Antiga. Segundo Matthiesen (2014), a modalidade é considerada como o esporte-base de todas as modalidades. Isto quer dizer que através de seus trabalhos motores é possível que os seus praticantes tenham experiências que os preparem para os desafios do dia a dia, assim como, para as vivências das práticas esportivas e demais manifestações da cultura corporal de movimento.

O atletismo pode ser compreendido como uma ferramenta muito relevante para o desenvolvimento infantil na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental. Através do atletismo é possível perceber o grau de desenvolvimento em que a criança se encontra, e através desta análise é possível dar ênfase aos aspectos que ainda não foram desenvolvidos.

É possível que o atletismo seja trabalhado desde a Educação Infantil, porém é preciso que o professor faça as devidas adaptações conforme o nível de desenvolvimento que cada uma das turmas. Segundo Silva (2012) o atletismo deve ser trabalhado nas aulas de educação física escolar de maneira adaptada, e o método que deve ser utilizado é chamado mini atletismo. Além

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Unijui. E-mail: andressa.eckhardt@sou.unijui.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Unijui. E-mail: roseli.sackvil@sou.unijui.edu.br

das adaptações é necessário que o professor tenha o seu planejamento organizado com objetivos claros os quais pretende atingir.

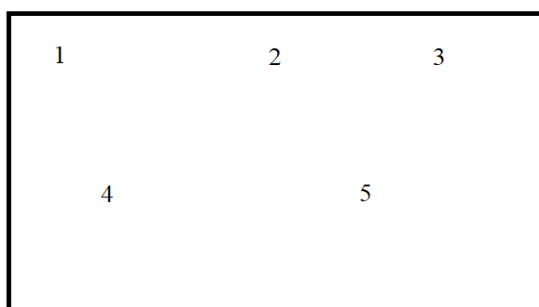
O objetivo do trabalho é propor cinco atividades que podem ser realizadas na Educação Infantil e cinco atividades que podem ser realizadas nos anos iniciais do ensino fundamental. A proposta das atividades é de que com materiais simples se possa desenvolver inúmeras habilidades motoras nas crianças, pois muitos professores justificam a falta desta modalidade em suas aulas pela falta de material adequado para o desenvolvimento das atividades. A metodologia para a realização do trabalho foi a pesquisa bibliográfica para que pudessem ser propostas as atividades que serão apresentadas.

## DESENVOLVIMENTO

A seguir iremos apresentar a proposição das atividades que estão relacionadas a temática abordada, e que podem e devem ser adaptadas conforme o contexto e realidade de cada escola e/ou professor.

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

A seguir será apresentado uma adaptação do mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011). O mesmo será em forma de circuito, a turma deverá ser distribuída em equipes de cinco integrantes, onde cada grupo ocupa uma estação, ao término da tarefa o grupo passa para a próxima, e assim sucessivamente até todos terem vivenciado todas as tarefas. É importante destacar que esta forma de organização necessita o auxílio de outros sujeitos (assistentes). Ou seja, cada estação deve ser coordenada e supervisionada por um assistente/acompanhante. A seguir um uma tabela que demonstra a organização das estações:



Fonte: Os autores 2021

A seguir sugestão de tarefas para cada estação, as mesmas foram adaptadas a partir do material já indicado acima.

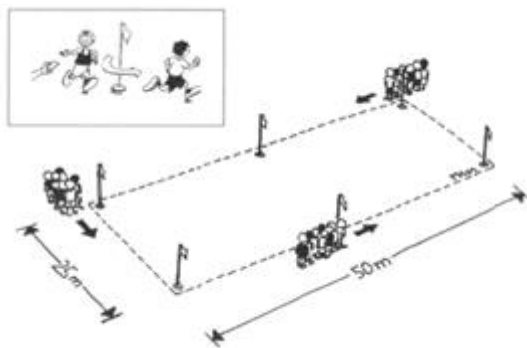
### **1ª Atividade: corrida de resistência (8 min)**

a) Objetivo: Correr o máximo que conseguir dentro de 8 min.

b) Faixa etária:

c) Materiais necessários: - 4 a 6 cones (que podem ser substituídos por posicionamento de cordas, ou fitas), Pequenas folhas de papel em branco, uma para cada aluno; Um lápis ou caneta para cada aluno; Apito;

d) Desenvolvimento: Para a tarefa, os alunos devem percorrer o espaço determinado por 8 minutos. No espaço disponível, o professor pode posicionar 4 ou mais cones, formando um retângulo. É por meio deste que os alunos vão se orientar para corrida, o mesmo pode seguir as medidas de 25 por 50 metros (formando 150m) como mostra a figura a seguir:



Fonte: mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011).

O professor ou assistente inicia a atividade com um apito. Simultaneamente todos os alunos do grupo percorrem aquele percurso, realizando a contagem das vezes que completam o retângulo. Ao completar 8 min, soa o apito final, momento onde cada aluno deve deslocar-se até o professor ou assistente, pega um papel e uma caneta ou lápis para marcar a quantidade de voltas percorridas. E o professor fará a soma das voltas de todos integrantes formando uma pontuação única do grupo. Obs: Somente voltas completas devem ser contabilizadas.

### **2ª Atividade: salto rã**

a) Objetivo: Saltar com dois pés - habilidade de locomoção

b) Faixa etária

c) Materiais necessários: - Giz ou corda (para marcação da largada e posteriormente para marcação dos saltos); Fita métrica (maior que tiver); Folha em branca e caneta para marcar o resultado;

d) Desenvolvimento: A partir de uma linha de largada, os alunos deverão realizar um salto rã, ou seja, saltar com dois pés para frente (a partir da posição de agachamento - joelhos flexionados). O primeiro aluno se posiciona e salta, ficando parado na posição até que o supervisor se desloque e realize a marcação do ponto da queda mais próximo da linha da largada. O ponto de queda torna-se o ponto de partida do próximo sujeito da equipe, assim sucessivamente até todos realizarem o salto. Por fim, soma-se todas as distâncias, formando um resultado por equipe. A seguir imagens de demonstração:



Fonte: mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011).

### 3ª Atividade salto com corda

a) Objetivo: Pular corda pelo tempo máximo que conseguir, sem errar ou enroscar.



Fonte: mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011).

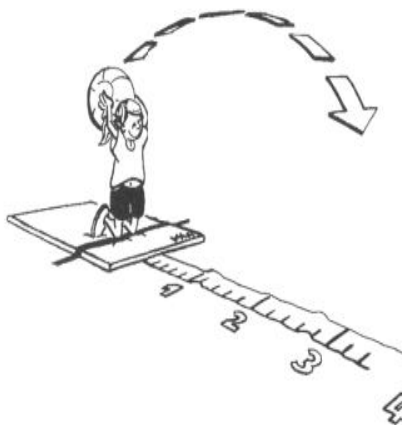
b) Faixa etária:

c) Materiais necessários: Corda de aproximadamente 1 metro e meio.

d) Desenvolvimento: Um participante por vez, deve pular corda pelo tempo máximo que conseguir, sem errar, o mesmo deve realizar a contagem desses saltos (o assistente realiza a contagem também, registrando o resultado de cada aluno). O melhor resultado de cada grupo é considerado para a pontuação final.

#### **4ª Atividade: lançamento ajoelhado**

a) Objetivo: Lançar a bola o mais longe possível, mantendo-se ajoelhado no chão.



Fonte: mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011).

b) Faixa etária

c) Materiais necessários: giz ou corda, fita métrica (maior que tiver), bola pesada (basquetebol ou outra adaptada com no máximo 1 kg).

d) Desenvolvimento: No solo deve ser demarcada uma linha com giz, ou corda onde o aluno deve posicionar-se para arremessar a bola, o mesmo deve ser realizado ajoelhado, portanto, é indicado a disposição de um colchonete no chão. Um aluno por vez vai arremessar a bola, e um assistente deve medir a distância do 1º local onde a bola caiu. Em seguida o mesmo registra as distâncias, destacando a maior de todas, sendo esta a pontuação da equipe. A mesma tarefa pode ser ainda adaptada em uma variação com arremesso para trás como mostra a figura a seguir:

### 5ª Atividade corrida com barreiras

a) Objetivo: correr e saltar sobre as barreiras - habilidade de locomoção



Fonte: mini atletismo, do guia prático de atletismo para crianças, Mello (2011).

b) Faixa etária: anos iniciais (8 anos de idade)

c) Materiais necessários: Giz ou corda (para marcar linha de largada), cones, ou garrafas pet e cabo de vassoura adaptada como obstáculo, apito, cronômetro;

d) Desenvolvimento: Um aluno por vez deve posicionar-se na linha de largada (demarcado com giz ou corda) e ao som do apito o aluno deve percorrer o trajeto com corrida e saltar entre os obstáculos. São 10 metros iniciais de corrida e 4 metros entre as barreiras (a sugestão é incluir 4 a 6 barreiras). Ao iniciar o percurso será dada a largada no cronômetro pelo assistente. Quando o primeiro aluno chega na última barreira, pode iniciar a corrida o segundo colega da equipe assim sucessivamente até todos realizarem a atividade. Registra-se o tempo de prova de todas equipes, ganhando a que realizou o percurso em menor tempo.

### 6ª Atividade disco voador

a) Objetivo: Desenvolver o implemento (disco) e praticar o lançamento de disco;

b) Faixa etária: Anos iniciais (8 anos de idade)

c) Materiais necessários: pratos de festa de plástico ou papelão recortado em círculos (cerca de 25 cm de circunferência) com quantidades que equivalem a unidades por aluno; fita durex (5 unidades); cola colorida (3 unidades por criança); giz branco;

d) Desenvolvimento: Cada aluno receberá dois pratos plásticos, ou dois círculos de papelão, para colar uma superfície sobre a outra com a utilização da fita durex, e posteriormente colorir e enfeitar utilizando a cola colorida. Após a criação do implemento, os alunos podem

deslocar-se em um espaço aberto (pátio da escola, quadra esportiva, quadra de areia, gramado etc) para realizar a prática do lançamento de disco.

O lançamento deve acontecer em um círculo, desenhado com giz no chão que pode também ser demarcado por uma fita colorida, o mesmo deve possuir 2,5m de diâmetro. O professor deve orientar quanto a técnica do movimento. Onde o aluno deve segurar o disco no plano contra os dedos da mão e o antebraço do lado do lançamento, gira sobre si mesmo rapidamente e lança disco ao ar estendendo o braço.

### **7ª Atividade salto animal**

a) Objetivo: praticar diferentes movimentos de salto em altura, desenvolvendo a percepção do corpo em relação ao tempo e espaço

b) Faixa etária: Anos iniciais (8 anos de idade)

c) Materiais necessários: uma corda de 2 a 3 metros; caixa pequena de papelão com papéis com nomes de animais (onça, canguru, coelho, sapo, etc)

d) Desenvolvimento: Divide-se a turma em dois grupos. O professor pode prender uma das extremidades da corda em um pilar, ou convidar um aluno para segurar a corda em uma das pontas. Estes ficam responsáveis por segurar a corda em uma altura baixa inicialmente, que deve aumentar progressivamente. Os alunos iniciam saltando da forma que desejarem, em seguida o professor indica o sorteio de um dos papéis dentro da caixinha de papelão. O animal que for sorteado deve ser tido como referência no momento do salto. A atividade se repete até que foram sorteados todos animais que estavam na caixinha.

### **8ª Atividade: corrida concentrada**

a) Objetivo: Vivenciar a corrida de revezamento de forma divertida e lúdica;

b) Faixa etária: Anos iniciais (8 anos de idade)

c) Materiais necessários: Uma colher para cada aluno da turma; uma bolinha de pingue-pongue para cada 4 alunos (ou tampinhas de garrafa pet); 1 pote de margarina para cada quatro alunos; fitas coloridas para marcação na quadra esportiva;

d) Desenvolvimento: Os alunos deverão formar equipes de 4 integrantes. Cada grupo, deverá se posicionar em coluna, em uma distância de 100 m de cada um. O primeiro aluno receberá uma colher e uma bolinha de pingue-pongue, enquanto que os demais receberão apenas colheres. Dada a largada pelo professor, os alunos da primeira linha devem deslocar-se em direção ao segundo colega de equipe, ao se aproximar devem realizar a passagem da pingue-

pongue sem que a mesma caia. E assim sucessivamente até que o último integrante do grupo chegue na área demarcada com fita, e deposite a bola dentro do recipiente (pote de margarina).

### **9ª Atividade: correndo com desafios**

- a) Objetivo: Vivenciar a corrida com barreiras
- b) Faixa etária: Anos iniciais (8 anos de idade)
- c) Materiais necessários: 18 Implementos do circuito motor (saltos), ou adaptação com 36 garrafas pet e 18 cabos de vassoura (essa quantidade está organizada para dividir a turma em 3 grupos);
- d) Desenvolvimento: Os alunos são dispostos em três grupos, sendo que o objetivo da atividade é correr e saltar a barreiras, cada percurso conta com 6 barreiras a uma distância de 15 m cada. Um aluno de cada vez deve percorrer o percurso, e ao final deste, o seguinte poderá iniciar o percurso.



Fonte: Pixabay (2021).

### **10ª Atividade maior distância**

- a) Objetivo: Vivenciar o salto em distância de forma coletiva
- b) Faixa etária: Anos iniciais (8 anos de idade)
- c) Materiais necessários: Quadra de areia (pode ser substituído por gramado, ou por espaço com disposição de colchonetes ou colchões); fita métrica;
- d) Desenvolvimento: Os alunos são divididos em grupos de 6 integrantes. Onde, um aluno por vez saltará, sendo registrado de forma escrita pelo professor a distância atingida, em seguida, será realizada a soma dos resultados dos sujeitos de cada equipe, ganha a que conseguir atingir a maior distância.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo pode-se concluir que com materiais simples é possível propor diferentes vivências que vão contribuir no desenvolvimento motor dos alunos, em especial por meio do atletismo, sendo fundamental a contemplação desta modalidade nas práticas educativas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo na escola**. Maringá: Eduem, 2014

SILVA, S. da. **O Mini atletismo como possibilidade pedagógica a partir de uma proposta crítico superadora**. [S.l.: s.n.], 2012.