

# ESTRUTURAÇÃO DE UMA PROPOSTA DE CONTEÚDOS DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL



Gilson Firmino de Goes





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
Centro de Ciências da Saúde  
Departamento de Educação Física  
Programa de Pós-graduação - PROEF



## **ESTRUTURAÇÃO DE UMA PROPOSTA DE CONTEÚDOS DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL**

**REALIZAÇÃO**

**EXECUÇÃO**

Gilson Firmino de Goes

**SUPERVISÃO GERAL**

Profa. Dra. Ieda Parra Barbosa Rinaldi

**ILUSTRAÇÕES/DESENHOS:**

colorirgratis.com; depositphotos.com; dreamstime.com; freepik.com;  
gettyimages.com; pinterest.com; supercoloring.com; tudodesenhos.com;  
vectorstock.com;

**IMAGENS**

Fotos do arquivo pessoal do autor, extraídas na prática pedagógica devidamente autorizadas pelos responsáveis legais.

Maringá PR  
2023

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
(Biblioteca Central - UEM, Maringá - PR, Brasil)

G598e	<p>Goes , Gilson Firmino de</p> <p>Estruturação de uma proposta de conteúdos do atletismo para a educação de tempo integral / Gilson Firmino de Goes . -- Maringá, PR, 2023. 105 f.: il. color., figs., tabs.</p> <p>Orientadora: Profa. Dra. Ieda Parra Barbosa Rinaldi. Produto educacional - Mestrado Profissional - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, 2023.</p> <p>1. Educação de tempo integral - Educação física . 2. Educação física - Proposta curricular . 3. Atletismo. I. Rinaldi, Ieda Parra Barbosa, orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física. Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF. III. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 23.ed. 796.07</p>
-------	--

Márcia Regina Paiva - CRB-9/1267

Referência da Dissertação:

GOES, Gilson Firmino. **A educação física na educação de tempo integral no município de Maringá e a oficina de atletismo.** Orientadora: Ieda Parra Barbosa Rinaldi. 2023. 204p. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Maringá, 2023.

## SUMÁRIO

---

---

Apresentação: Caminho percorrido.....	04
Quadro 01: Estruturação de conteúdos do atletismo para a educação de tempo integral.....	06
Quadro 02: Conhecimentos e possibilidades inerentes ao atletismo para a educação de tempo integral.....	09
Quadro 03: Objetivos de aprendizagem para o atletismo na educação de tempo integral.....	14
Plano de aula 01 – Corrida de velocidade.....	18
Plano de aula 02 – Corrida de resistência – trilha e campo.....	20
Plano de aula 03 – Salto em distância.....	22
Plano de aula 04 – Lançamento de pelota.....	24
Plano de aula 05 – Corrida de velocidade – 200 metros.....	26
Plano de aula 06 – Corrida de resistência – 3.000 metros.....	28
Plano de aula 07 – Salto triplo.....	30
Plano de aula 08 – Lançamento de dardo.....	32
Plano de aula 09 – Corrida de velocidade – 400 metros.....	34
Plano de aula 10 – Corrida de velocidade – revezamento 4x100 metros.....	36
Plano de aula 11 – Corrida de velocidade – 400 metros.....	38
Plano de aula 12 – Corrida de resistência – montanha.....	40
Sugestões de vídeos para apresentar e trabalhar o atletismo.....	42
Almanaque.....	46
Referências utilizadas.....	103
Referências consultadas.....	104



## APRESENTAÇÃO: O CAMINHO PERCORRIDO

---

*Quando não houver caminho  
Mesmo sem amor, sem direção  
A sós ninguém está sozinho  
É caminhando  
Que se faz o caminho  
Titãs*

Neste capítulo final do trabalho apresentamos uma proposta de estruturação de conteúdos para contemplar o atletismo nas escolas com educação de tempo integral. Convém justificar, que a mesma, caracteriza-se como produto, para atender os critérios de aprovação exigidos nas diretrizes de mestrado profissional.

Podemos dizer que tal produto, entretanto, não é nada posto e acabado, e sim, as primeiras inserções do resultado de um caminhar de seis anos na atuação com oficinas de atletismo na educação de tempo integral. Desse modo, nos aventuramos a organizar em um formato um pouco mais “acadêmico” as garatujas dos cadernos de planejamentos que guardamos ao longo desse período, e assim, “caminhando, fizemos o nosso caminho”!

A pesquisa realizada com os professores de Educação Física, que atuam com a oficina de atletismo na educação de tempo integral da rede municipal de ensino de Maringá, que aceitaram participar do estudo, revelou, que muitas das nossas angústias e dificuldades, também eram compartilhadas por eles, não éramos o único com esses dilemas, isto é, “a sós, ninguém está sozinho”!

Mesmo parecendo não “haver caminho” que direcionasse o trabalho com o atletismo no formato de oficinas para educação de tempo integral de modo, organizado, sistematizado, estruturado, progressivo, argumentativo, crítico e reflexivo, que nos propomos a começar a sinalizar esse caminho. Dessa forma, tentamos contribuir com a legitimidade da Educação Física no cenário da educação de tempo integral, bem como do ensino do atletismo, e romper com a triste história da repetição de conteúdos em diferentes turmas ao longo do Ensino Fundamental (BETTI, 1999; OLIVEIRA; ALBUQUERQUE, 2011; COSTA NETO; SANTOS, 2012; TOMITA; CANAN, 2019).





Se para Rojas (2017), não existem propostas sólidas para o ensino do atletismo no ambiente escolar, então estamos nos ousando a começar a trilhar e desenhar esse caminho, e quem sabe em um futuro breve, com o auxílio dos demais corredores, possamos ter uma rota mais longa com muitas paradas serem contempladas, “pois a sós ninguém está sozinho, é caminhando que se faz o caminho”.

Entendemos dessa forma que o nosso caminho é o ensino das modalidades do atletismo que consideramos como os conteúdos para isso. Isto é, a matéria que iremos socializar com os nossos alunos (LIBÂNEO, 1994), nas três dimensões do conhecimento conceitual, procedimental e atitudinal (ZABALA, 1998). Um conhecimento prévio do caminho que será percorrido contribui significativamente para que não haja a repetição de conteúdos durante o percurso do ensino escolar (OLIVEIRA; SOUZA, 2020).

Procuramos assim organizar uma progressão verticalizada por ano e nível de ensino conforme defendida por Oliveira e Souza (2020), pois pactuamos com o entendimento dos autores que uma organização de conteúdos neste formato, baseada nas múltiplas vivências que as práticas corporais podem oferecer, habilita os estudantes a “[...] buscar conceitos, construir ideias, indagar fatos, processos, princípios e regras, além de desenvolver habilidades cognitivas e de compreensão de valores, convicções e atitudes (OLIVEIRA; SOUZA, 2020, p. 126). Portanto, a matéria que será ensinada e desenvolvida aos longos dos anos escolares precisa ter como premissa uma organização em complexidade e criticidade (FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2014).

Para tanto, mais do que nunca, os quadros que apresentamos na sequência, são resultados, todavia, da articulação entre análises e reflexões com os achados da pesquisa bibliográfica com autores que estudam sobre o tema, com saberes e “*insights*” adquiridos no itinerário profissional que percorremos até o momento e a pesquisa empírica realizada com os professores.

Nesse percurso, conseqüentemente, o Quadro 01: Estruturação de conteúdos do atletismo para a educação de tempo integral, apresenta uma sequência de modalidades do atletismo, distribuídas ao longo dos cinco primeiros anos do Ensino Fundamental bem como, a sugestão de uma disposição de organização por trimestre, como segue abaixo:



**Quadro 01:** Estruturação de conteúdos do atletismo para a educação de tempo integral

**CONTEÚDOS DO ATLETISMO PARA EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL**

CONTEÚDOS / MODALIDADES DO ATLETISMO	TURMA / IDADE				
	1º ANO / 6 – 7 ANOS	2º ANO / 7 – 8 ANOS	3º ANO / 8 – 9 ANOS	4º ANO / 9 – 10 ANOS	5º ANO / 10 – 11 ANOS
<b>Marcha Atlética</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha Atlética 20.000m</li> <li>• Marcha Atlética escolar 200m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha Atlética 50.000m</li> <li>• Marcha Atlética escolar 300m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha Atlética 50.000m</li> <li>• Marcha Atlética escolar 500m</li> </ul>
<b>Corridas de velocidade (Saídas Baixas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida rasa 100m</li> <li>• Corrida rasa escolar 10m</li> <li>• Corrida com barreiras 110m</li> <li>• Corrida com barreiras escolar 11m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida rasa 200m</li> <li>• Corrida rasa escolar 20m</li> <li>• Corrida de revezamento 4x100m</li> <li>• Corrida de revezamento escolar 4x10m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida rasa 400m</li> <li>• Corrida rasa escolar 40m</li> <li>• Corrida com barreiras 110m</li> <li>• Corrida com barreira escolar 11m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida rasa 100 e 200m</li> <li>• Corrida rasa escolar 10 e 20m</li> <li>• Corrida de revezamento 4x100m</li> <li>• Corrida de revezamento escolar 4x10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida rasa de 400m</li> <li>• Corrida rasa escolar 40m</li> <li>• Corrida com barreira 110m e 400m</li> <li>• Corrida com barreira escolar 40m</li> <li>• Corrida de revezamento 4x400</li> <li>• Corrida de revezamento escolar 4x40m</li> </ul>
<b>Corridas de resistência (Saídas Altas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meio fundo 800m</li> <li>• Meio fundo escolar 160m</li> <li>• Corridas de trilhas e campo</li> <li>• Corridas adaptadas de trilhas e campo de acordo com a disponibilidade do espaço escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meio fundo 1.500m</li> <li>• Meio fundo escolar 300m</li> <li>• Corrida com obstáculos 3.000m</li> <li>• Corrida com obstáculos escolar 300m (circuito)</li> <li>• Corrida de montanha</li> <li>• Corrida de montanha escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundo 5.000m</li> <li>• Fundo escolar 500m</li> <li>• Corridas de rua</li> <li>• Corridas de campo e montanhas</li> <li>• Corridas de campo e montanha escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundo 10.000m</li> <li>• Fundo escolar 1.000m</li> <li>• Corrida com obstáculos 3.000m</li> <li>• Corrida com obstáculos escolar 300m (circuito)</li> <li>• Corrida <i>Cross Country</i></li> <li>• Corrida de <i>Cross Country</i> escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meia maratona</li> <li>• Meia maratona escolar 2.000m</li> <li>• Maratona</li> <li>• Corrida <i>Cross Country</i></li> <li>• Corrida de <i>Cross Country</i> escolar</li> </ul>
<b>Salto horizontais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em distância</li> <li>• Salto em distância escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto triplo</li> <li>• Salto triplo escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em distância</li> <li>• Salto em distância escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto triplo</li> <li>• Salto triplo escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em distância</li> <li>• Salto triplo</li> <li>• Salto em distância e triplo escolar</li> </ul>
<b>Salto verticais</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura</li> <li>• Salto em altura escola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura</li> <li>• Salto em altura escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura</li> <li>• Salto com vara</li> <li>• Salto em altura e com vara escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura</li> <li>• Salto com vara</li> <li>• Salto em altura e com vara escolar</li> </ul>
<b>Lançamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de pelota</li> <li>• Lançamentos ao alvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de pelota</li> <li>• Lançamento de dardo</li> <li>• Lançamentos escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de dardo</li> <li>• Lançamento de disco</li> <li>• Lançamentos escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de disco</li> <li>• Lançamento de martelo</li> <li>• Lançamentos escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de dardo</li> <li>• Lançamento de disco</li> <li>• Lançamento de martelo</li> <li>• Lançamentos escolar</li> </ul>
<b>Arremesso</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arremesso de pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arremesso de peso</li> <li>• Arremesso de peso escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arremesso de peso</li> <li>• Arremesso de peso escolar</li> </ul>
<b>Provas combinadas &gt;&gt; Festival &lt;&lt;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triatlo (3 provas)</li> <li>• Individual e em grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tetratlo (4 provas)</li> <li>• Individual e em grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentatlo (5 provas)</li> <li>• Individual e em grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hexatlo (6 provas)</li> <li>• Individual e em grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heptatlo (7 provas)</li> <li>• Individual e em grupos</li> </ul>

**LEGENDA:**

**1º TRIMESTRE**

**2º TRIMESTRE**

**3º TRIMESTRE**

Fonte: Elaborado pelo autor





Assim, a proposta de estruturação, distribui as modalidades locomotoras, marcha atlética, corridas de velocidade e de resistência para o primeiro trimestre. As modalidades de saltos horizontais e verticais, lançamentos e arremesso para o segundo trimestre. E para o terceiro trimestre as provas combinadas e a organização de um festival também, como forma de acontecer uma revisão dos conteúdos que foram trabalhados durante o ano letivo.

Diante do exposto, assim como Silva et al., (2020) entendemos e defendemos que os professores necessitam de previsão detalhada de conteúdos, de direcionamento, bem como de exemplificação de possibilidades, de maneira a contribuir com a organização das ações pedagógicas “[...] visando à formação integral os alunos por meio de conhecimentos, habilidades e atitudes” (SILVA et al., 2020, p. 7).

Nesse sentido, a proposição desse quadro, objetiva organizar e distribuir as muitas e diferentes modalidades do atletismo sinalizando para quais turmas isso pode acontecer. Não temos como intenção que os alunos sejam abordados como atletas e adquiram e desenvolvam somente as capacidades relacionadas com o rendimento e desempenho esportivo, até mesmo porque, entendemos que estamos falando do ambiente escolar, contudo, não que isso não possa acontecer nas entrelinhas com uma porção menor e incidir como parte dos estímulos e desenvolvimento integral dos alunos.

Ainda, por considerarmos o contexto educacional é que justificamos a inserção além das provas e nomenclaturas oficiais do atletismo as modalidades com o termo “escolar”, de modo que ao ensinar determinada prova desse esporte para seus aprendizes, o professor também contemple a modalidade escolar em um formato menor, reduzido, adaptado a realidade de seus alunos e a estrutura, os espaços e os materiais disponíveis, não omitindo esse conhecimento e as vivências relacionadas a ele para as crianças.

Sobre as provas combinadas, não julgamos democrático determinar que sejam essas ou aquelas provas que deverão ser realizadas. Sugerimos que sejam organizadas conforme a viabilidade de estrutura, espaços e materiais, isto é, conforme a realidade escolar. Como também, a participação dos alunos por meio de votos ou sorteios. Por se tratar de um momento festivo, acreditamos ser uma excelente oportunidade para envolver outras oficinas, como a de música, para a criação dos gritos de guerra e de torcida e a elaboração de instrumentos adaptados;





a de artesanato para criar faixas, bandeiras, estandartes, logos, brasões, entre outros; a de matemática para o controle de pontuação, tempo, melhores marcas; como ainda, com os alunos maiores, auxiliando como juízes ou fiscais de prova, entre outras ações que julguem possíveis dentro da escola, ou até mesmo com a comunidade.

Almejamos assim, que os alunos conheçam as diferentes modalidades do atletismo, que vivenciam elas em um formato adaptado para o contexto escolar, como ainda, conheçam e experimentem jogos e brincadeiras com capacidades e habilidades, físicas, motoras, cognitivas, sociais e emocionais relativas com as modalidades do atletismo. Para isso, propomos o Quadro 02: Conhecimentos e possibilidades inerentes do atletismo para a educação de tempo integral, e o Quadro 03: Objetivos de aprendizagem para o atletismo na educação de tempo integral, que serão apresentados logo mais na sequência.



**Quadro 02:** Conhecimentos e possibilidades inerentes do atletismo para a educação de tempo integral

POSSIBILIDADES DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL			
CONTEÚDOS / MODALIDADES DO ATLETISMO	CAPACIDADES / HABILIDADES / DESTREZAS INTRÍNSECAS DA MODALIDADE DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADE DA TURMA		
<b>Marcha Atlética</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andar com variações de estilos</li> <li>Andar em diferentes direções</li> <li>Andar em diferentes ritmos</li> <li>Distinção entre andar e correr</li> <li>Equilíbrio estático e dinâmico</li> <li>Esquema corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepção corporal</li> <li>Posição e postura corporal</li> <li>Resistência</li> <li>Tônus muscular</li> </ul>	
<b>Corridas de velocidade (Saídas Baixas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceleração</li> <li>Agilidade</li> <li>Controle e concentração</li> <li>Cooperação</li> <li>Correr com variações de estilos</li> <li>Correr em diferentes direções</li> <li>Equilíbrio estático e dinâmico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esquema corporal</li> <li>Impulsão</li> <li>Lateralidade</li> <li>Orientação espacial</li> <li>Passas (amplitude e frequência)</li> <li>Percepção auditiva</li> <li>Percepção corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posição e postura corporal</li> <li>Resistência</li> <li>Tempo de reação</li> <li>Transposição</li> <li>Velocidade</li> </ul>
<b>Corridas de resistência (Saídas Altas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controle e concentração</li> <li>Cooperação</li> <li>Direcionalidade</li> <li>Distinção entre correr rápido e devagar</li> <li>Impulsão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientação e localização espacial</li> <li>Orientação temporal</li> <li>Percepção auditiva</li> <li>Posição e postura corporal</li> <li>Resistência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transposição</li> </ul>
<b>Saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alto / baixo</li> <li>Amortecimento</li> <li>Coordenação de 3 movimentos (correr, saltar e agachar)</li> <li>Coordenação de 3 movimentos (correr, saltar e rolar)</li> <li>Deslocamentos com 1 pé só</li> <li>Flexibilidade</li> <li>Força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsão</li> <li>Lateralidade</li> <li>Longe / perto</li> <li>Orientação e localização espacial</li> <li>Posição e postura corporal</li> <li>Potência</li> <li>Pular com 1 pé só</li> <li>Pular com 2 pés com mudança de direção</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pular corda</li> <li>Queda</li> <li>Rolamentos para frente e para trás</li> <li>Suspensão</li> <li>Transposição</li> <li>Voo</li> </ul>
<b>Lançamentos e Arremesso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controle e concentração</li> <li>Coordenação de 2 movimentos (correr e lançar)</li> <li>Coordenação motora e óculo-manual</li> <li>Direção</li> <li>Empunhadura</li> <li>Equilíbrio estático e dinâmico</li> <li>Esquema corporal</li> <li>Força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giros</li> <li>Lançar com 1 mão e alterá-las</li> <li>Lançar com 2 mãos</li> <li>Lançar com variações de posição (sentado, de joelhos, em pé)</li> <li>Lançar objetos com diferentes tamanhos, pesos e texturas.</li> <li>Lançar em direção de algum alvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lançar para frente, para trás, para alto em diagonal</li> <li>Lateralidade</li> <li>Longe / perto</li> <li>Percepção corporal e visual</li> <li>Posição e postura corporal</li> <li>Tônus muscular</li> </ul>

Fonte: Elaborado pelo autor



Com esse quadro, portanto, buscamos elencar algumas capacidades, habilidades e destrezas, físicas, motoras e sociais, que são intrínsecas as modalidades do atletismo, ou que podem ser estimuladas e realizadas nas brincadeiras ou atividades educativas para o ensino das provas de atletismo e os movimentos do corpo humano para sua execução.

Como já mencionado, não temos como objetivo formar atletas, contudo, buscamos estimular as capacidades físicas dos alunos por meio dos movimentos inerentes às modalidades do atletismo, podendo contribuir com seu desenvolvimento integral. Não podemos deixar que a educação de tempo integral seja apenas um turno a mais sem nada a agregar no crescimento e progresso dos alunos, ou que seja apenas o momento de recreação, ou um simples “rola bola” (FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2013; GONZÁLEZ, 2020). Todavia, não somos contra momentos de recreação, acreditamos que a jornada ampliada também precisa de espaços para o lazer e recreação, contudo não se pode resumir a isso.

As capacidades e/ou habilidades que foram elencadas no quadro, são aquelas que durante no nosso caminho, como professor de atletismo na educação de tempo integral, conseguimos identificar como possíveis de serem trabalhadas com as modalidades desse esporte, e como já mencionado, são as primeiras inserções, que, com certeza, na apreciação e análise dos colegas professores poderão acrescentar ou retirar, caso julguem necessário, e assim, a sós ninguém estará sozinho e juntos caminhando, faremos nosso caminho.

Convém explicar que diante da tarefa do planejamento, ao se deparar com um quadro com tantas possibilidades, pode até gerar certa confusão. Por isso, esclarecemos que nem todas as capacidades que estão relacionadas serão trabalhadas e/ou alcançadas, pressupomos a ideia de estímulos de acordo com faixa etária dos alunos, bem como as características que a turma apresenta. Isso irá requerer do professor um olhar atento para cada turma, para poder oferecer aquilo que é pertinente e não favorecer assim a repetição de conteúdos.

Ainda sobre o planejamento, esclarecemos que os conteúdos se referem às modalidades do atletismo, e que nelas, contém muitos aspectos para os quais as aulas poderão ser direcionadas. Acreditamos que em uma abordagem que contemple o desenvolvimento integral, os conteúdos precisam ser planejados nas três dimensões do conhecimento, conceitual, procedimental e atitudinal.





De acordo com Zabala (1998) os conceitos, abarcam acontecimentos, circunstâncias, objetos ou símbolos que são comuns e os fatores que podem influenciar as mudanças ocorridas em determinados fatos. Isto é, as relações de causa e efeito, relacionadas a tais circunstâncias.

Para Freire e Oliveira (2004), a aprendizagem dos conceitos deve acontecer na escola. Assim, as aulas de atletismo precisam fundamentar o conhecimento do movimento humano, tanto para o ambiente escolar com as aulas de atletismo como fora dele. Conforme os autores, a aprendizagem dos conceitos deve incidir na compreensão das práticas corporais, aplicando e acompanhando o ser humano em todas as situações intencionais de uso do movimento humano.

Segundo González e Bracht (2012) a Educação Física, logo o atletismo também, possui um núcleo de conhecimento próprio que abrange os diferentes saberes inerentes às práticas corporais sistematizadas (saber sobre), denominados pelos autores como saberes conceituais. Esses são classificados em duas categorias de conhecimentos. O primeiro refere-se ao conhecimento técnico, que vincula os conceitos e fatos que incidem sobre a estrutura e funcionamento das práticas corporais e auxiliam na compreensão do seu funcionamento e operacionalização. O segundo é denominado conhecimento crítico, que engloba os contextos socioculturais relativos às práticas corporais. Nessa classificação, portanto, são tematizadas questões que permite os alunos analisarem as manifestações da cultura corporal de movimento e a relação com os aspectos éticos e estéticos, à época e a sociedade que as gerou, às razões da sua produção e transformação, à vinculação local, nacional e global (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

A dimensão procedimental, de acordo com Coll e Valls (2000) refere-se às ações realizadas para se alcançar determinadas metas. Nesse sentido, significa ensinar os procedimentos, revelar as capacidades, o saber fazer, o saber agir de maneira correta. E ainda, são apresentadas as destrezas, técnicas ou estratégias, que indiretamente podem caracterizar um procedimento (COLL; VALLS, 2000).

Conforme Zabala (1998, p. 43) “são conteúdos procedimentais: ler, desenhar, observar, calcular, classificar, traduzir, recortar, saltar, espetar, etc”. Para o autor é realizando a ação de determinado procedimento que acontecerá sua aprendizagem. Assim, aprende-se a falar falando; caminhar, caminhando; correr, correndo; saltar, saltando; lançar, lançando.





Assim, Freire e Oliveira (2004), destacam que para a Educação Física, o conhecimento dessa natureza refere-se ao “saber fazer”, relativos às atividades e habilidades motoras. Isto é, a capacidade de realizar com eficiência e discernimento atividades, habilidades e destreza da motricidade humana. Para tanto, essa dimensão é composta por técnicas, habilidades e/ou procedimentos para serem executados de acordo com uma determinada finalidade. Todavia, sua aprendizagem pressupõe, caso necessário, a repetição de execução para contemplar seu aprendizado.

Sobre esse aspecto, conforme Zabala (1998) a recorrência de um determinado movimento é condição indispensável para o domínio procedimental. É preciso fazê-lo tantas vezes quantas forem necessárias, com diferentes ações, para que ocorra sua aprendizagem. E ainda, é preciso refletir sobre a atividade executada, pois isso implica na aprendizagem do procedimento e influência a tomada de consciência para atuação (ZABALA, 1998). Desse modo, para aprender ou melhorar um determinado movimento, o aluno precisará refletir sobre a maneira de realizá-lo e as condições da sua utilização.

Para González e Bracht (2012) a dimensão procedimental, é designada por eles como os saberes corporais, que reúne os conhecimentos que se produzem/constroem/manifestam com base na experiência/ação corporal, o saber fazer. Segundo os autores, em uma escola republicana e democrática, além do ensino e aprendizagem dos conteúdos conceituais e procedimentais, também é necessário o ensino dos conhecimentos da dimensão atitudinal e a sua relação com outras duas dimensões.

Nesse sentido, os conteúdos atitudinais, conforme Zabala (1998), referem-se aos valores, normas e atitudes. Para Sarabia (2000), no contexto escolar, essa dimensão tematiza os valores, normas e juízos. Relacionando as afirmações supracitadas com o entendimento de Freire e Oliveira (2004); González e Bracht (2012) as atitudes são consideradas por eles como valores e normas que estão presentes em qualquer processo de ensino e aprendizagem.

Dessa forma, os autores Freire e Oliveira (2004); González e Bracht (2012) elucidam que os conceitos e saberes relativos à dimensão atitudinal, muitas vezes são evidenciados no decorrer e realizar das atividades durante as aulas do que em um processo de ensino intencional. Portanto, essa dimensão, não se constitui como um conhecimento separado e integra todos os fatos ocorridos no contexto escolar,





comunitário e social, bem como, nas demais disciplinas. Assim, para cada componente curricular, ou oficina de educação de tempo integral, pode existir a aprendizagem de muitas atitudes.

Diante disso, propomos alguns objetivos de aprendizagem, para cada uma dessas dimensões. Se existem somente esses, não sabemos responder, provavelmente não! Conforme o caminho que percorremos até aqui, são apenas as primeiras inserções! Dessa forma, buscamos organizar “o que”, o “para que” e o “como” do atletismo com a proposição do Quadro 03: Objetivos de aprendizagem para o atletismo na educação de tempo integral, conforme segue:







**Quadro 03:** Objetivos de aprendizagem para o atletismo na educação de tempo integral

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
"O QUE" / "PARA QUE"		
CONCEITUAL "SABER"	PROCEDIMENTAL "SABER FAZER"	ATITUDINAL "SER"
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compreender e discutir sobre as capacidades físicas necessárias para a modalidade.</li> <li>✓ Compreender o movimento corporal para a modalidade e as fases para a sua execução da maneira correta.</li> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer as normas de segurança da prova.</li> <li>✓ Conhecer fatores históricos, culturais, sociais e/ou outras curiosidades da modalidade.</li> <li>✓ Conhecer os equipamentos inerentes à modalidade.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> <li>✓ Conhecer, compreender e discutir as regras da modalidade.</li> <li>✓ Discutir sobre a importância das regras</li> <li>✓ Identificar as capacidades físicas do corpo humano necessárias para a modalidade.</li> <li>✓ Identificar e discutir os conceitos relacionados à saúde e hábitos saudáveis para realização da prova.</li> <li>✓ Identificar e discutir possibilidades de adaptações das regras oficiais da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com habilidades motoras relacionados com a modalidade.</li> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com regras relativas à modalidade.</li> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> <li>✓ Produzir materiais alternativos.</li> <li>✓ Realizar atividades educativas para correção de movimentos quando necessário.</li> <li>✓ Realizar diversas formas de movimento corporal intrínseco à modalidade.</li> <li>✓ Realizar o movimento consciente para a modalidade.</li> <li>✓ Vivenciar a modalidade adaptada ao contexto escolar.</li> <li>✓ Vivenciar a modalidade de maneira mais próxima do formato oficial, condizente com a idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar as regras.</li> <li>✓ Compreender e vivenciar o espírito esportivo/olímpico.</li> <li>✓ Exercer e valorizar a ética.</li> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> <li>✓ Promover a cooperação.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Saber identificar e controlar os fatores psicológicos, antes, durante e depois da prova e suas consequências.</li> <li>✓ Saber comemorar a vitória e respeitar a derrota do adversário.</li> <li>✓ Saber aceitar a derrota e respeitar a vitória do vencedor.</li> <li>✓ Vivenciar os valores do atletismo em todas as circunstâncias do dia a dia.</li> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> </ul>
"COMO"		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atividades de recorte e colagens.</li> <li>➤ Atividades impressas de colorir, completar, preencher, caça-palavras, cruzadinhas, labirintos.</li> <li>➤ Demonstração com atletas.</li> <li>➤ Demonstração de imagens, cartazes, vídeos.</li> <li>➤ Entrevistas com atletas.</li> <li>➤ Leitura e interpretação de imagens.</li> <li>➤ Leitura e interpretação de pequenos textos.</li> <li>➤ Pesquisas e tarefas para casa.</li> <li>➤ Produção de cartazes ou exposições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Brincadeiras adaptadas.</li> <li>➤ Brincadeiras de estafetas.</li> <li>➤ Brincadeiras do universo infantil.</li> <li>➤ Confecção de materiais e/ou equipamentos alternativos.</li> <li>➤ Festivais.</li> <li>➤ Gincanas.</li> <li>➤ Jogos em grupo.</li> <li>➤ Visitas a centros de treinamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Debates.</li> <li>➤ Dinâmicas de grupo.</li> <li>➤ Relatos de experiências e/ou depoimentos.</li> <li>➤ Rodas de conversa.</li> <li>➤ Situações reais para que sejam vivenciadas na prática.</li> <li>➤ Trabalhos individuais ou em grupo.</li> </ul>

Fonte: Elaborado pelo autor



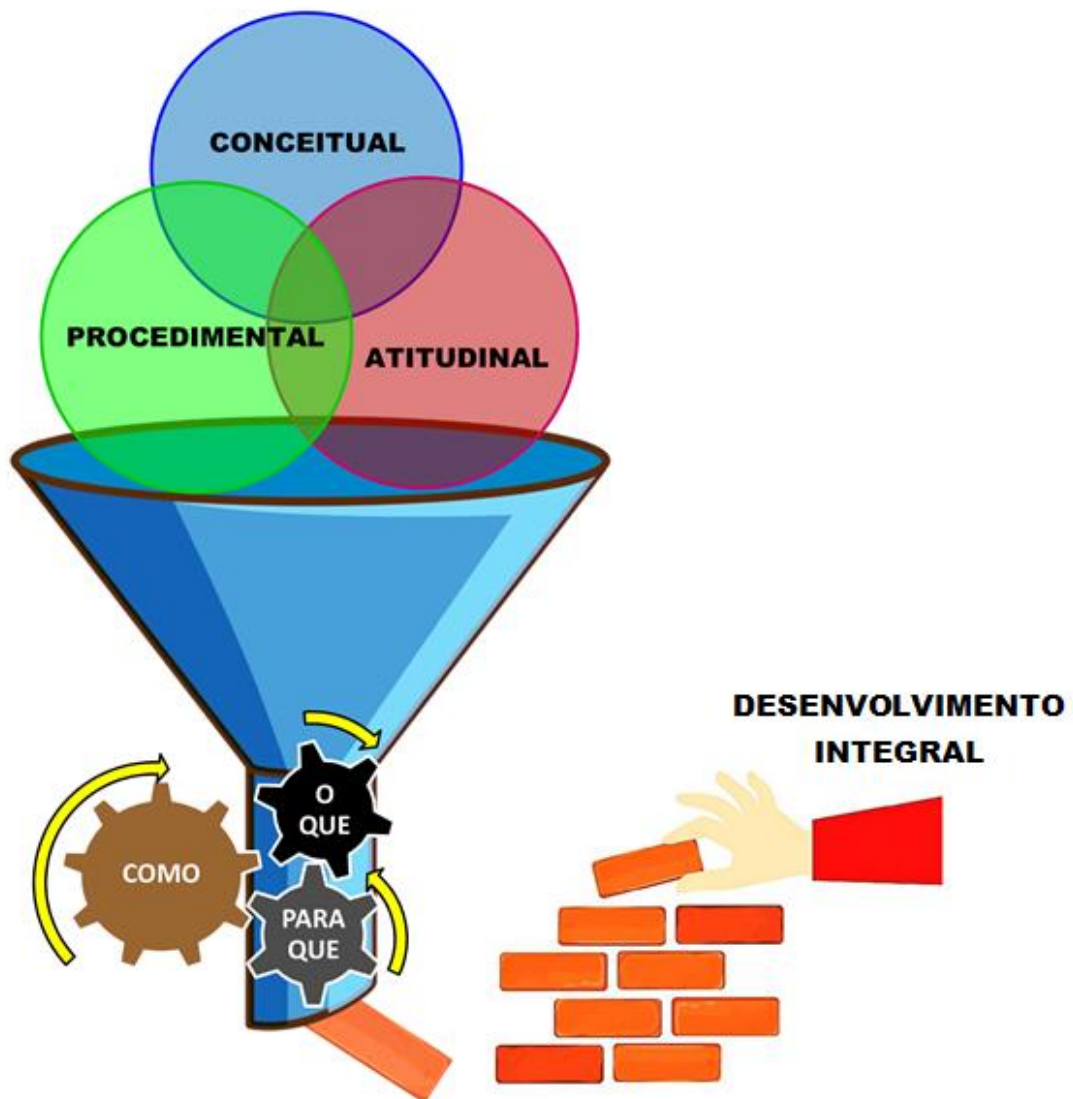




O quadro apresenta objetivos para às três dimensões do conhecimento. Contudo, elucidamos que pode acontecer no planejar das aulas, que uma dimensão fique em mais evidência do que outra. Porém, voltamos a insistir, na configuração de ensino no qual estamos trabalhando, e como proposta de educação integral, o ideal, e sugerimos sempre que possível, que as três dimensões sejam abordadas em uma aula, e/ou em uma sequência de aulas.

Dessa forma, “o que” e o “para que” referem-se aquilo que se pretende chegar, alcançar com os alunos, ou o que eles adquiram. Já o “como”, são os meios, as possibilidades de estratégias para que os objetivos iniciais possam ser alcançados.

**Figura 01:** Engrenagem para o desenvolvimento integral





Assim, os objetivos de aprendizagem conceitual, procedimental e atitudinal, processados pela engrenagem do: “o que”, “para que”, e “como”, podem produzir muitos tijolos, e contribuir assim com a edificação de uma base sólida do desenvolvimento integral dos alunos.

Por exemplo, para trabalhar uma sequência de 3 aulas sobre a corrida de *Cross Country*, na primeira aula, apresentar, vídeos sobre a modalidade, fatos históricos e curiosidades sobre a prova, confeccionar, *flyers* e/ou *banners* para divulgar a modalidade para outras turmas da escola ou para a família. Na segunda aula, realizar as vivências práticas adaptadas ao contexto escolar sobre a corrida. Na terceira e última aula, retomar com os alunos em uma grande roda de conversa, debate ou escrita de relatos os conceitos aprendidos, os valores que estão presentes nessa corrida, como saber se nosso corpo é capaz ou não de realizá-la.

Diante do exposto, apresentamos na sequência alguns planos de aula, que buscamos exemplificar como trazer as informações desses quadros para o planejamento diário por turma. Todavia, trata-se de uma sugestão. As brincadeiras neles apresentadas foram elaboradas pelo autor, ou retiradas de livros, com a menção da fonte.

Para organizar o caminho que será percorrido e a dimensão conhecimento que pretendemos trabalhar, organizamos 3 setas que estruturam e organizam o planejamento com as mesmas cores do quadro de objetivos:



Dessa maneira, a largada refere-se ao momento inicial da aula, com sugestões de possibilidades para uma abordagem mais conceitual. O desenvolvimento entende-se como a parte prática, os procedimentos, momento no qual as brincadeiras e demais atividades de práticas corporais irão acontecer, isto é, o movimento. Já à chegada, acreditamos ser aquela roda de conversa final, no qual analisamos e refletimos sobre os fatos ocorridos durante a aula em uma perspectiva mais atitudinal. Contudo, nada impede, a depender dos fatos ocorridos, que esse momento aconteça durante o desenvolvimento da atividade, sem precisar esperar chegar o momento final da aula para acontecer.

Como parte do material, apresentamos também um almanaque com diversas atividades que tematizam as modalidades do atletismo para serem utilizadas como





recursos e auxiliar a ação docente na sala de aula. Essas atividades foram elaboradas e utilizadas pelo autor, principalmente com os alunos menores, pois as aulas são de duas horas relógio, e os alunos não aguentavam ficar esse tempo todo na quadra realizando atividades práticas. Desse modo, ao longo desses anos criamos um banco com imagens extraídas da internet e adaptadas à necessidade e realidade de cada turma conforme os trabalhos caminhavam.

Convém explicar que em nosso fazer pedagógico, com base nessas imagens e nas adaptações realizadas, foram elaborados três livretos com atividades diferentes, uma para cada turma, 1º, 2º e 3º ano. Contudo, para esse trabalho, organizamos e apresentamos tudo em um único arquivo no apêndice, e fica a critério de quem queira utilizá-lo, de acordo com especificidade da realidade de atuação de cada um.



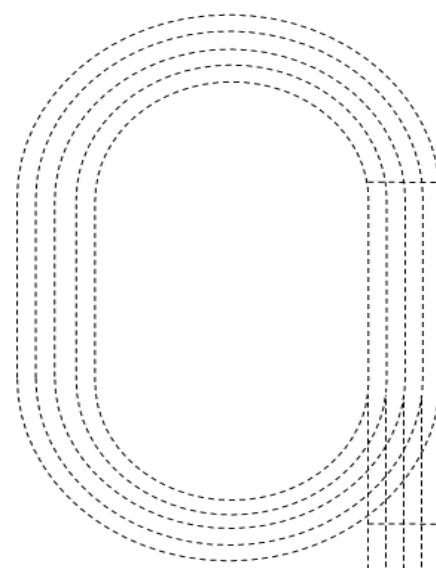


## PLANO DE AULA 01

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controle e concentração.</li> <li>Orientação e localização espacial.</li> <li>Velocidade.</li> </ul>	1º Ano / 6 e 7 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com regras relativas à modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar as regras.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar imagens ou vídeos da pista de atletismo.
  - <https://youtu.be/eLEdehcjFcM>
  - <https://youtu.be/lioi-q3GN5E?t=40>
- Conversar e apresentar para os alunos característica da pista de atletismo, os setores e destacar o uso das raias e sua importância nas provas de velocidade.
- Enfatizar que os atletas correm nas raias e como regra e segurança, devem seguir assim até o final.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre a pista de atletismo. Os alunos deverão completar o pontilhado e colorir a imagem, conforme modelo ao lado.



### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA ATIREI O PAU NO GATO COM PEGADOR

Organizar as crianças no círculo no centro da quadra ou em cima das linhas da quadra de vôlei. O professor escolherá um aluno que será o “gato”, que ficará deitado “dormindo” no centro. As demais crianças andam em cima da linha do círculo ou da quadra de vôlei cantando a música “atirei o pau no gato”, ao término da música quando falar “miau” os alunos deverão correr e o gato que está no centro acorda para correr atrás dos alunos tentando pegar alguém. Quem for pego será gato também, e assim, eles voltam para o centro para “dormir” novamente e repete-se essa sequência, até que todas as crianças sejam pegas. É importante observar no momento da música, se todos estão caminhando em cima das linhas que foram delimitadas para a brincadeira acontecer.

#### VARIAÇÃO

- A mesma brincadeira pode ser realizada utilizando todas as linhas da quadra, todos, gato e os fugitivos só poderão correr em cima das linhas.





- A mesma brincadeira pode ser realizada sem um espaço específico delimitado para as crianças caminharem em cima, observando-se a velocidade para fugir do gato.



Fonte: Arquivo pessoal do autor

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- As regras de caminhar em cima da linha foram cumpridas?
- Qual a relação de caminhar em cima da linha, com raias da pista de atletismo?
- Por que é importante seguir as regras e as normas de uma prova?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas?
- Todos são iguais? Todos correm com a mesma velocidade?
- Por que será que uns correm rápido e outros não? Será que existe algum motivo para isso?
- Somos diferentes um do outro e independente de ser rápido ou não, precisamos respeitar cada um do jeito que é, não importa a diferença!
- Todos têm o direito de brincar e participar das aulas!





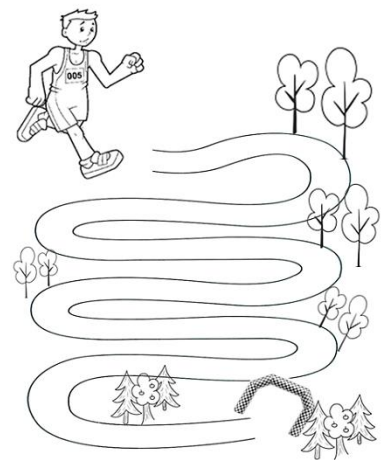


## PLANO DE AULA 02

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de resistência.</li> <li>• Corridas adaptadas de trilhas e campo de acordo com a disponibilidade do espaço escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direcionalidade.</li> <li>• Distinção entre correr rápido e devagar.</li> <li>• Orientação e localização espacial.</li> </ul>	1º Ano / 6 e 7 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> <li>✓ Identificar as capacidades físicas do corpo humano necessárias para a modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com regras relativas à modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> <li>✓ Respeitar as regras.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar imagens ou vídeos sobre a modalidade.
- Conversar e apresentar as características dessas provas, como os locais onde elas acontecem e as capacidades físicas e habilidades necessárias para percorrer longas distâncias.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre corrida de trilha e campo. Os alunos deverão colorir a imagem, conforme modelo ao lado.



### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA SALADA DE FRUTAS

Separar os alunos em 3 grupos e para cada grupo colocar o nome de uma fruta. No espaço onde for realizar a brincadeira desenhar 4 quadrados grandes de forma que caibam os alunos do grupo dentro. Orientar para que cada grupo fique dentro de um quadrado. Um quadrado ficará vazio e servirá de referência quando o grupo tiver que trocar de quadrado. O professor deverá escolher um aluno que será o pegador e orientá-lo para que fique no meio entre os quadrados. Quando o professor chamar o nome de uma fruta, o grupo que for aquela fruta deverá correr para trocar de quadrado e o pegador tentará pegar alguém. Quando o professor falar “salada de fruta” todos os grupos deverão trocar de quadrado e se orientarem para que todos do mesmo grupo ocupem um novo quadrado. O aluno que for pego troca de lugar com o pegador. Outra possibilidade para quem for pego é passar a ser pegador também, o grupo que conseguir ficar com mais integrantes até o final será o campeão.





## **CORRIDA DE LONGA DISTÂNCIA PELA ESCOLA**

Verificar previamente os espaços disponíveis na escola e traçar um percurso para correr com os alunos. De preferência que não seja na quadra ou no local onde estão acostumados a realizarem as aulas de Educação Física. Se possível, saiam de um lugar indo de uma extremidade a outra passando por diferentes espaços do ambiente escolar. Na primeira vez o professor corre junto com os alunos. Na segunda vez, separar os alunos em grupos e orientá-los para irem sozinhos. O professor libera os grupos aos poucos para não irem todos ao mesmo tempo.



Fonte: Arquivo pessoal do autor

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com as modalidades que foram apresentadas no início da aula?
- O que é importante para esse tipo de prova para conseguir chegar até o final?
- Se corrermos em velocidade do início ao fim, o que será que acontece?
- Alguém se perdeu, ou não conseguiu completar a prova?
- Será que alguém cortou caminho? O que acontece quando não respeitamos as regras?



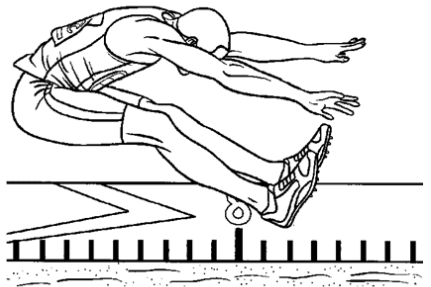
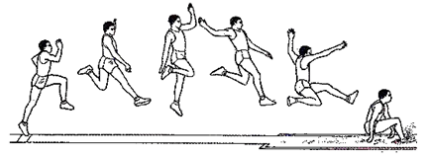


## PLANO DE AULA 03

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em distância.</li> <li>• Brincadeiras de saltar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar / Pular.</li> <li>• Flexibilidade.</li> </ul>	1º Ano / 6 e 7 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar imagens ou vídeos sobre a modalidade.
  - <https://youtu.be/RYgIhhAziYk> - Feminino
  - <https://youtu.be/BEP98oYzMHs?t=40> – Masculino
- Conversar e apresentar as características dessas provas como os locais onde elas acontecem e as capacidades físicas e habilidades necessárias.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre o salto em distância. Os alunos deverão colorir a imagem, e se possível colar areia no desenho maior, para representar a caixa de queda.



### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA MÃE DA RUA SAPO

A brincadeira começa com uma roda de conversa para identificar os animais que saltam. Depois que as crianças falarem os nomes de alguns animais, o professor irá sugerir uma brincadeira de mãe da rua, porém, para passarem de um lado para outro as crianças só poderão fazer saltando imitando um sapo. O pegador também só poderá se locomover imitando um sapo.

#### BRINCADEIRA DE PULAR CORDA

A brincadeira começa com a tradicional brincadeira de “cobrinha”, depois de algumas rodadas, o professor pode ir aumentando gradativamente a altura da corda, e as crianças deverão ir de um lado para outro saltando sobre ela. Por último, o professor irá rodar a corda e as crianças deverão passar correndo sem deixar que a corda se encoste a eles.







## **BRINCADEIRA DE RELOGINHO COM A CORDA**

Organizar os alunos em círculo. O professor fica no meio com uma corda para girar rente ao chão de forma que passe por baixo dos pés dos alunos, que deverão saltar para não deixar a corda encostar-se aos seus pés.

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com a modalidade que foi apresentada no início da aula?
- O que é importante para esse tipo de prova para não se machucar?
- Além de saltar e saber cair, qual outra capacidade física que é utilizada para essa modalidade?
- Será que todos saltam da mesma maneira e alcançam a mesma distância?





## PLANO DE AULA 04

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de pelota.</li> <li>• Lançamentos ao alvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançar objetos com diferentes tamanhos, pesos e texturas.</li> <li>• Percepção corporal e visual.</li> </ul>	1º Ano / 6 e 7 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os equipamentos inerentes à modalidade.</li> <li>✓ Identificar e discutir possibilidades de adaptações das regras oficiais da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com habilidades motoras relacionados com a modalidade.</li> <li>✓ Produzir materiais alternativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Respeitar as regras.</li> </ul>

### LARGADA

- Organizar uma exposição com os equipamentos que são utilizados para as provas de lançamentos e arremesso. Caso não seja possível expor os equipamentos, organizar um cartaz com imagens deles.
- Permitir que as crianças manipulem os equipamentos e questioná-las sobre como deve o seu uso e o movimento que realizado com o corpo para movimentá-las nas provas de atletismo.
- Apresentar as características desses movimentos e quais as principais partes do corpo humano são requeridas para essa ação, e os cuidados para não se machucarem.
- Explicar que para o dia será utilizado um material adaptado e que eles ajudarão a construir uma pelota de papel.

### DESENVOLVIMENTO

#### CONSTRUÇÃO DE UMA PELOTA DE PAPEL

Materiais necessários: 5 páginas (por aluno) de livros didáticos velhos que não são mais utilizados. 2 rolos de fita crepe. Durex coloridos conforme a disponibilidade. As folhas de papel deverão ser amassadas uma a uma para formar 5 bolinhas de papel. Depois, as folhas deverão ser abertas novamente com cuidado para não rasgar. Novamente amassar as folhas para formar uma única bolinha/pelota. Amasse-se uma folha e vá adicionando as demais por cima envolvendo a primeira, depois a segunda e assim sucessivamente com todas. Enrolar a bolinha/pelota de papel com fita crepe com força e pressão para deixar a pelota bem firme. Por último, passar durex colorido para decorar. Depois que as pelotas estiverem prontas, permitir que os alunos brinquem livremente com as mãos por alguns minutos. Se for preciso, criar uma regra que não pode utilizar os pés. Essa pelota pode ser utilizada em uma sequência de aulas, pedir para os alunos depois de usarem, guardar na bolsa para ser utilizada nas próximas aulas.

#### ESTAÇÕES DE LANÇAMENTO COM PELOTA

Criar e/ou montar 4 estações, onde os alunos poderão lançar as pelotas. Sugere-se 1 estação de lançamento para acertar dentro de uma caixa, 1 estação de lançamento para passar por cima de uma altura delimitada, 1 estação para tentar derrubar objetos (garrafa pet, pinos de boliche ou





cones) e 1 estação de lançamento, de forma que a pelota passe por dentro do alvo. Explicar o que deve ser feito em cada estação e o movimento de braço e mão que deverá ser realizado.



Fonte: Arquivo pessoal do autor



**Para conversar, debater e refletir:**

- As orientações sobre o movimento do braço e mão foram realizadas?
- Alguém sentiu alguma dificuldade?
- Alguém ficou sem acertar os alvos? Por que será que isso aconteceu?
- As regras e normas de segurança para não se machucarem foram cumpridas por todos?
- O que é importante para esse tipo de brincadeira para não se machucar?
- Todos cuidaram do material para poder utilizá-los nas próximas aulas?



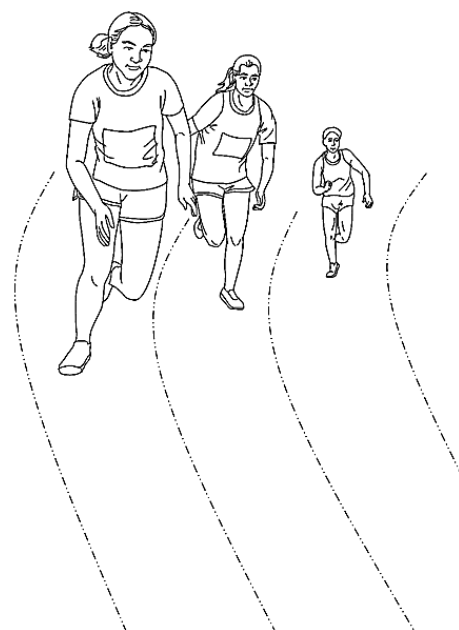


## PLANO DE AULA 05

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade.</li> <li>• Corrida rasa 200m.</li> <li>• Corrida rasa escolar 20m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilidade.</li> <li>• Velocidade.</li> </ul>	2º Ano / 7 e 8 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar as regras.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar vídeos da modalidade:
  - <https://youtu.be/rk4Pxa8LE44>  
<https://youtu.be/F9d6f0kgTFw> - Masculino
  - <https://youtu.be/0f35CzKO-NY>  
<https://youtu.be/E6sLxydThw8> - Feminino
- Conversar com os alunos sobre as capacidades físicas que estão presentes nesta prova.
- Destacar que os atletas correm em raias e como regra e segurança, devem seguir assim até o final.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre corrida de velocidade – raias da pista de atletismo. Os alunos deverão colorir as imagens e se possível colocar barbante sobre o pontilhado das raias.



### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA DE ESTAFETA - CORRIDA DOS NOMES

Organizar os alunos em 04 grupos, mistos ou mais em formato de estafeta. Eles deverão correr até um local previamente definido pelo professor, aproximadamente 20 metros, e escrever seu nome, no chão, na parede ou em alguma outra superfície escolhida pelo professor e retornar para sua equipe. Vence o grupo que conseguir fazer primeiro. Depois o professor deverá fazer a conferência se todos os nomes foram escritos de forma legível. Observar se os alunos correm na direção correta e não entram na frente dos amigos.

#### VARIAÇÃO

O aluno deverá escrever o nome de quem está atrás dele e não o seu próprio nome.





## **BRINCADEIRA PEGA-PEGA COLORIDO**

Separar os alunos em 04 ou 05 grupos com a mesma quantidade de crianças. Cada grupo deverá ser identificado com uma cor, com coletes ou faixas no braço. O professor determinará qual a sequência de cores que deverá ser pega, por exemplo: os verdes pegam os azuis, os azuis pegam vermelhos, os vermelhos pegam os amarelos e os amarelos os verdes. Quem for pego deve ficar abaixado e só poderá levantar se for salvo por alguém com a mesma cor que a sua. A brincadeira pode ser desenvolvida por tempo determinado pelo professor e depois faz uma contagem para ver qual equipe tem mais integrantes em pé sem serem pegos, ou até que fique apenas uma ou duas equipes em pé sem ser pega.

**CHEGADA**

### **Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com os vídeos apresentados no início da aula?
- Por que é importante seguir as regras e as normas de uma prova?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas?
- Quais foram os cuidados observados durante a atividade para não empurrar e/ou machucar o amigo?
- Todos são iguais? Todos correm com a mesma velocidade?
- Por que será que uns correm rápido e outros não? Será que existe algum motivo para isso?
- Como podemos comemorar a vitória quando vencemos sem desrespeitar o adversário, bem como aceitar a derrota, respeitando o ganhador?
- Somos diferentes um do outro e independente de ser rápido ou não, precisamos respeitar cada um do jeito que é, não importa a diferença!
- Todos têm o direito de brincar e participar das aulas!





## PLANO DE AULA 06

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de resistência.</li> <li>• Corrida com obstáculos 3.000m.</li> <li>• Corrida com obstáculos escolar 300m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinção entre correr rápido e devagar.</li> <li>• Resistência.</li> <li>• Transposição.</li> </ul>	2º Ano / 7 e 8 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar a modalidade com imagens ou vídeos:
  - <https://youtu.be/QHTVlyswgo> - <https://youtu.be/8J9MkS72GbA> - Masculino
  - <https://youtu.be/4h46qq7GtFs> - <https://youtu.be/BZWA4iwcZ34> - Feminino
  - <https://youtu.be/e1a411Vb7w4> - Race
- Conversar e apresentar as características dessas provas, como os locais onde elas acontecem e as capacidades físicas e habilidades necessárias para percorrer longas distâncias.

### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA PEGA-PEGA PEDRA

Explicar para os alunos que eles irão brincar de pega-pega. Começa a brincadeira com apenas um pegador. Quem é pego deve se abaixar no chão, encolhendo todo o corpo e protegendo a cabeça, “virando uma pedra”. Para voltar a correr, alguém deve saltar por cima, para “salvar” e libertar o amigo para voltar a brincar. Aos poucos o professor pode ir trocando e aumentando a quantidade de pegadores, até que sejam 5 pegadores, e que todos os alunos executem essa função. Caso tenha alguma criança que não consiga saltar correndo por cima do amigo, ele deverá ao menos erguer a perna e passar lentamente por cima de quem estiver encolhido no chão. Para identificar os pegadores recomenda-se o uso de coletes ou alguma faixa amarrada na cabeça.

#### VARIAÇÃO

Meninos saltam por cima de meninos e meninas saltam por cima de meninas.

#### CORRIDA DE OBSTÁCULOS PELA ESCOLA

Verificar previamente os espaços com obstáculos disponíveis na escola e traçar um percurso para correr com os alunos. Os obstáculos podem ser os brinquedos do parque infantil ou criados e colocados ao longo do percurso pelo professor, como caixas, cadeiras, carteiras, cones ou outros







objetos que o professor considere viável para a brincadeira. De preferência que não seja na quadra ou no local onde estão acostumados a realizarem as aulas de Educação Física. Na primeira vez o professor corre junto com os alunos. Na segunda vez, separar os alunos em grupos e orientá-los para irem sozinhos. O professor libera os grupos aos poucos para não irem todos ao mesmo tempo. Caso não tenha espaço suficiente fora da quadra para realizar a corrida, organizar um circuito dentro da quadra com diferentes obstáculos nos quais os alunos possam saltar, passar por baixo, desviar entre outros, conforme o material disponível.



Fonte: Arquivo pessoal do autor

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com a modalidade apresentada no início da aula?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas?
- Quais foram os cuidados observados durante a atividade para não empurrar e/ou machucar o amigo?
- O que é importante para esse tipo de prova para conseguir chegar até o final?
- Se correremos em velocidade do início ao fim o que será que acontece?



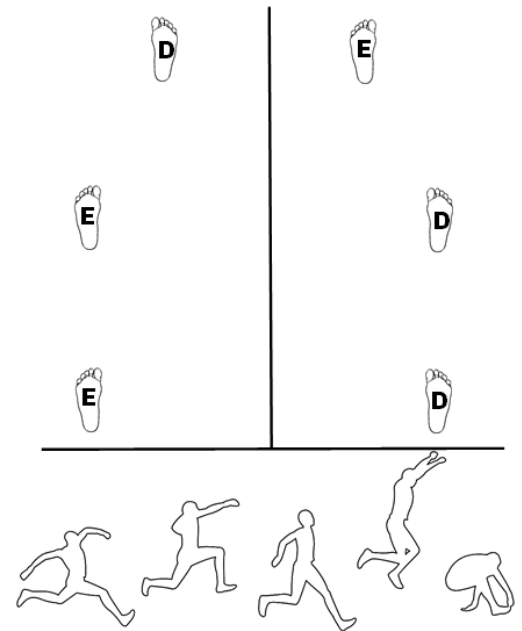


## PLANO DE AULA 07

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto triplo.</li> <li>• Brincadeiras de saltar / pular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar / Pular.</li> <li>• Flexibilidade.</li> <li>• Lateralidade.</li> </ul>	2º Ano / 7 e 8 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar a modalidade com imagens ou vídeos:
  - <https://youtu.be/t-W3Vjb7C4> - Masculino
  - <https://youtu.be/0jMYxRIsgKM> - Feminino
- Conversar e apresentar as características dessa prova, como os locais onde elas acontecem, as capacidades físicas e habilidades necessárias para conseguir uma boa distância.
- Destacar a importância de saber os dois lados no próprio corpo.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre o salto triplo. Depois de identificarem os pés direito e esquerdo no próprio corpo, os alunos deverão colorir a imagem, escolhendo uma cor para representar o pé direito e uma outra para o pé esquerdo.



### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA MÃE DA RUA SACI

Para essa atividade, segue-se a mesma organização da brincadeira de mãe da rua. Porém, os alunos só poderão passar de um lugar para o outro pulando com um pé só. Para cada rodada o professor previamente deverá orientar qual o pé que será utilizado para pular, se o direito ou o esquerdo. O pegador também só poderá se locomover pulando com um pé só igual aos demais. Quem é pego ao passar, troca de lugar e passa ser o pegador.

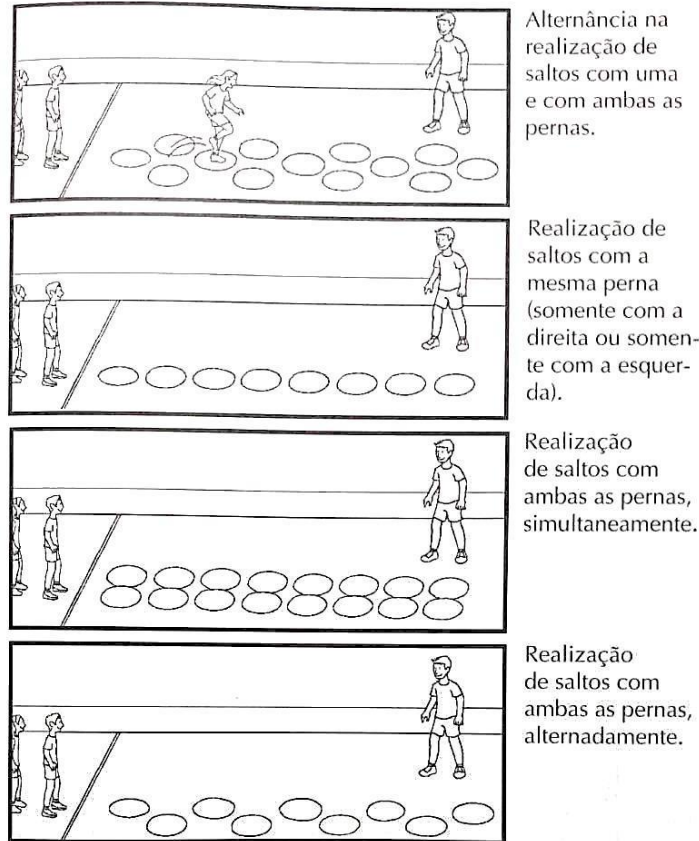






## **AMARELINHA**

Com Giz ou arcos, delimitar diferentes formatos para o jogo de amarelinha, partindo-se, inicialmente, do tradicionalmente conhecido (impulso em um dos pés e queda nos dois), para uma sequência em que os impulsos são repetidos com os dois pés, com o mesmo pé ou com alternância dos pés (direito e esquerdo).



**Fonte:** Matthiesen (2012, p.64-65)

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com a modalidade que foi apresentada no início da aula?
- O que é importante para esse tipo de prova para não se machucar?
- Além de saltar e saber cair, qual outra capacidade física que é utilizada para essa modalidade? (Força, Equilíbrio)
- Será que todos saltam da mesma maneira e alcançam a mesma distância?





## PLANO DE AULA 08

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento de dardo</li> <li>• Lançamentos ao alvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura</li> <li>• Lançar com 1 mão e alterá-las</li> <li>• Lançar para frente, para trás, para alto em diagonal</li> </ul>	2º Ano / 7 e 8 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os equipamentos inerentes à modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar diversas formas de movimento corporal intrínseco à modalidade.</li> <li>✓ Produzir materiais alternativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar a modalidade com imagens ou vídeos:
  - [https://youtu.be/rCu\\_EpBEyys](https://youtu.be/rCu_EpBEyys) - <https://youtu.be/jY6DquqMpXc> - Masculino
  - <https://youtu.be/QWqD5m7qTGA> - Feminino
- Conversar e apresentar as características dessa prova, como os locais onde ela acontece e curiosidades sobre o equipamento utilizado e questões de segurança para evitar acidentes.
- Destacar a importância de se estimular o uso dos dois lados do corpo.

### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA DE LANÇAR AVIÃO DE PAPEL

Para essa atividade, o professor poderá dobrar aviões de papel previamente para entregar para as crianças ou realizar o passo a passo com os alunos, vai depender da característica da turma. Depois de todos os alunos já estarem com seus aviões de papel em mãos, permitir que sejam personalizados e que escrevam os nomes, para não trocarem na hora da brincadeira. Deixar no primeiro momento, explorarem lançando livremente. Depois o professor pode direcionar com alguns desafios e comandos para ver que consegue, jogar mais alto, mais longe, com a mão direita, com a esquerda, lançar parado, lançar correndo. É sempre bom lembrar os alunos a maneira correta de segurar o avião com os dois dedos, polegar e indicador, fazendo a pega no meio do avião, logo abaixo das asas e com o lançamento terminando com a mão para o alto e não para baixo (normalmente, observa-se que os alunos lançam o avião para o chão e não para o alto).



Fonte: Arquivo pessoal do autor

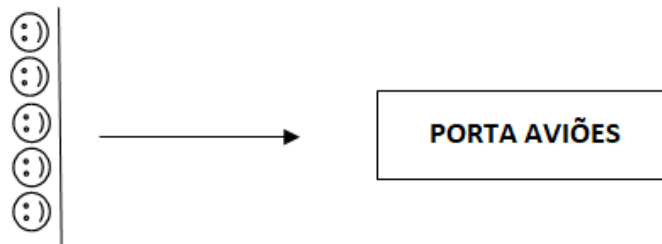




Fonte: Arquivo pessoal do autor

## PORTA AVIÕES

Depois que realizar os lançamentos direcionados na primeira atividade, o professor deverá separar os alunos em 4 ou 5 grupos e dizer que eles serão pilotos de aviões, e deverão pousá-los em um porta aviões (navio de guerra que transporta jatos). Para isso, deve-se organizar um espaço para a brincadeira acontecer, com uma linha demarcatória de onde os aviões serão lançados e com um espaço à frente que será o porta aviões, que pode ser um ou dois colchonetes, no qual os aviões deverão pousar. A cada roda um grupo lança seus aviões e contam-se quantos conseguiram fazer pousar no lugar correto. O Grupo que conseguir pousar mais aviões será o vencedor. A cada rodada o professor pode pedir para que as mãos direita e esquerda sejam alternadas para fazer o lançamento, e também ir colocando mais longe o porta aviões.



### Para conversar, debater e refletir:

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com a modalidade que foi apresentada no início da aula?
- As orientações sobre o movimento do braço e mão foram realizadas?
- Alguém sentiu alguma dificuldade?
- Alguém ficou sem conseguir lançar o avião? Por que será que isso aconteceu?
- Conseguiram identificar qual lado você consegue lançar melhor, direito ou esquerdo?





## PLANO DE AULA 09

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Corrida de velocidade.</li> <li>● Corrida rasa 400m.</li> <li>● Corrida rasa escolar 40m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Controle e concentração.</li> <li>● Orientação e localização espacial.</li> <li>● Aceleração e Velocidade.</li> </ul>	3º Ano / 8 e 9 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar as regras.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> </ul>

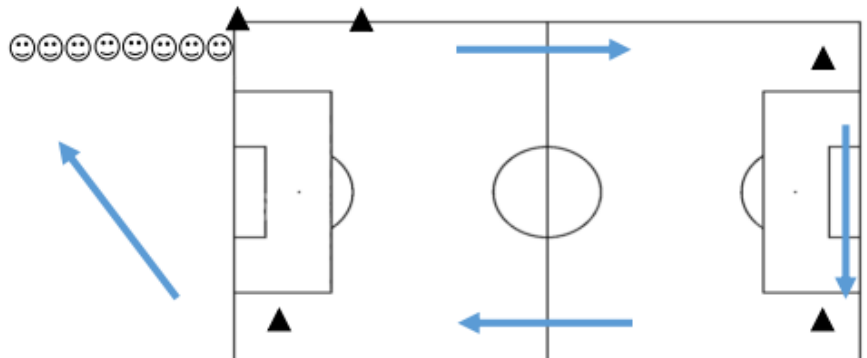
### LARGADA

- Apresentar vídeos da modalidade.
  - <https://youtu.be/scfBUtPsB3A> - <https://youtu.be/pP-JhU2uL3I> - Masculino
  - <https://youtu.be/KykmsqsJYM4> - <https://youtu.be/0xATvMo3aoo> - Feminino
- Conversar com os alunos sobre as capacidades físicas que estão presentes nesta prova.
- Conversar sobre as regras e as normas de segurança para essa prova e os cuidados para que não acontecer acidentes durante a aula.

### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA PEGADOR E FUGITIVO – INDIVIDUAL:

Os alunos deverão formar uma fila, um atrás do outro. Ao primeiro da fila o professor dirá que ele é fugitivo e o aluno que está atrás dele será o pegador, e assim sucessivamente para os demais alunos que estão na. A frente da fila a uma distância aproximada de 2 metros, o professor deverá colocar um cone ou algum outro objeto para sinalizar, quando o aluno fugitivo passar por essa sinalização é o momento que o pegador poderá sair para tentar alcançá-lo. Os alunos deverão correr dando uma volta em torno da quadra, aproximadamente 40 metros, e retornar para última posição na fila. Ao retornarem para fila, devem trocar as posições: quem era fugitivo passa ser pegador e vice e versa.



#### VARIAÇÃO

Acrescentar que os alunos antes de sair para correr deverão fazer a posição de saída baixa e o fugitivo fica ao lado do cone que está à frente da linha onde fica posicionado o pegador. Ao sinal do professor, os dois saem ao mesmo tempo para correr, o que está a frente, tentando fugir do pegador que está atrás. Na próxima rodada trocam-se as posições.





## CHEGADA

### Para conversar, debater e refletir:

- Qual a relação da brincadeira com a modalidade do atletismo que foi apresentada no início da aula?
- Quais as capacidades físicas foram trabalhadas durante a brincadeira?
- Por que é importante seguir as regras e as normas de uma prova?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas?
- Quais foram os cuidados observados durante a atividade para não empurrar e/ou machucar o amigo?
- Todos são iguais? Todos correm com a mesma velocidade?
- Por que será que uns correm rápido e outros não? Será que existe algum motivo para isso?
- Como podemos comemorar a vitória quando vencemos sem desrespeitar o adversário, bem como aceitar a derrota, respeitando o ganhador?
- Somos diferentes um do outro e independente de ser rápido ou não, precisamos respeitar cada um do jeito que é, não importa a diferença!
- Todos têm o direito de brincar e participar das aulas!





## PLANO DE AULA 10

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade.</li> <li>• Corrida de revezamento 4x100m.</li> <li>• Corrida de revezamento escolar 4x10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperação.</li> <li>• Lateralidade.</li> <li>• Orientação espacial.</li> </ul>	4º Ano / 9 e 10 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Compreender o movimento corporal para a modalidade e as fases para a sua execução da maneira correta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com regras relativas à modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> <li>✓ Promover a cooperação.</li> <li>✓ Respeitar as regras.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar vídeos da modalidade
  - <https://youtu.be/s7yxO8NO5iq> - <https://youtu.be/YzKmHBJZDtE> - Feminino
  - <https://youtu.be/0mDm5vaAd5E> - [https://youtu.be/h\\_HGD-3C990](https://youtu.be/h_HGD-3C990) - Masculino
- Conversar com os alunos sobre as capacidades físicas que estão presentes nesta prova e destacar sobre a atenção para não deixar o bastão cair.
- Enfatizar que é uma prova em grupo e exige muita sincronia entre todos para a passagem correta do bastão.

### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA DISPUTA DOS BASTÕES

Separar os alunos em grupos de 5 ou 6 crianças conforme o espaço disponível para realizar. A brincadeira consiste em uma disputa entre duas equipes, no qual os participantes deverão correr de uma posição para outra levando e passando o bastão para o próximo. O professor deverá marcar com um cone ou algum outro objeto os locais onde as crianças ficarão, isto é, 5 ou 6 pontos de passagem. A equipe que conseguir fazer o bastão chegar na posição inicial primeiro vence. A corrida começa com o bastão na mão do aluno que está na posição 1, ele deverá correr e levar o bastão para quem está no ponto de passagem 2 e assim sucessivamente até chegar na mão do aluno que está posição 6, e este, deverá levar até o ponto 1. Sempre quem leva o bastão fica no local, e quem recebe corre até a próxima posição. Caso o bastão caia no chão durante a brincadeira, o bastão deverá retornar para a posição 1. A equipe que vencer permanece na quadra, a que perdeu sai, para outra que estava aguardando entrar.

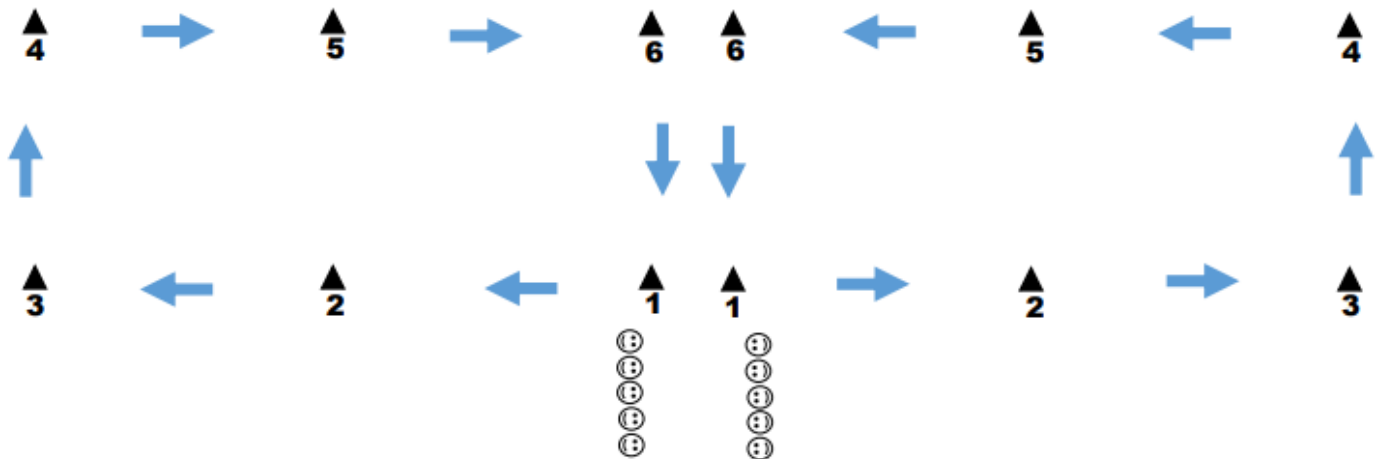






## VARIAÇÃO

A brincadeira pode ser realizada com apenas dois grupos, após posicionar os seis primeiros alunos em cada ponto de passagem, os demais farão uma fila próxima à posição 1. Quando o aluno desta posição sair para levar o bastão, quem está na vez na fila ocupa o seu lugar e quando o aluno que estava na posição 6 trouxer o bastão, entrega para ele e vai para o final. Quem recebeu o bastão deve imediatamente sair correndo para levar até a posição 2, e assim sucessivamente até todos irem.



### Para conversar, debater e refletir:

- Qual a relação da brincadeira com a modalidade do atletismo que foi apresentada no início da aula?
- Quais as capacidades físicas foram trabalhadas durante a brincadeira?
- As regras para a brincadeira foram cumpridas?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas?
- O bastão caiu alguma vez? Que sentimento causou isso para o grupo?
- Como podemos comemorar a vitória quando vencemos sem desrespeitar o adversário, bem como aceitar a derrota, respeitando o ganhador?
- Somos diferentes um do outro e independente de ser rápido ou não, precisamos respeitar cada um do jeito que é, não importa a diferença!
- Todos têm o direito de brincar e participar das aulas!





## PLANO DE AULA 11

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade.</li> <li>• Corridas rasas de 400m.</li> <li>• Corridas rasas 40m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controle e concentração.</li> <li>• Tempo de reação e agilidade.</li> <li>• Velocidade.</li> </ul>	5º Ano / 10 e 11 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compreender e discutir sobre as capacidades físicas necessárias para a modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saber identificar e compreender as possibilidades e os limites do corpo.</li> <li>✓ Acolher e respeitar as diferenças.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar cartazes com imagens da modalidade que será trabalhada na aula.
- Conversar com os alunos sobre as capacidades físicas que estão presentes nesta prova e explicar os conceitos envolvidos que serão trabalhados durante a aula.
- Destacar a importância de se fazer uma boa saída de prova e o que é preciso para isso.
  - Sugestão de vídeo com a técnica de saída baixa: <https://youtu.be/1h4DV7C6k5M>
- Produzir um cartaz com ilustrações dos alunos que representem situações no qual demonstramos tempo de reação e agilidade com nossos movimentos.

### DESENVOLVIMENTO

#### BRINCADEIRA COLETE NUMERADO

Dividir os alunos em 2 grupos com quantidades iguais e organizá-los sentados um grupo de frente para o outro com um espaço no meio entre eles. Cada integrante do grupo deverá receber um número e deverá ter o seu correspondente no outro grupo também. No centro o professor deixará um colete ou algum outro objeto. O professor chama um número e os alunos correspondentes deverão se deslocar rapidamente até o centro para pegar o colete. O aluno que conseguir pegar o colete primeiro marca ponto para sua equipe.

#### VARIAÇÃO

O professor pode solicitar que os alunos fiquem sentados de costas para o objeto que estará no meio ou ainda que os alunos fiquem na posição de saída baixa com um dos joelhos apoiados no chão.

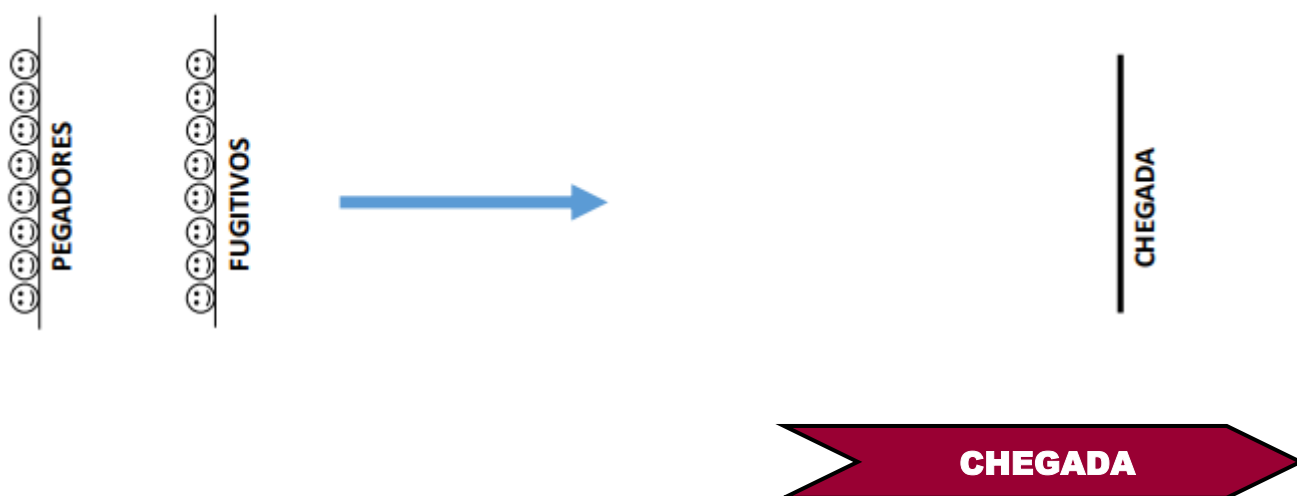






## **BRINCADEIRA PEGADORES FUGITIVOS COM SAÍDA BAIXA**

Separar os alunos em duas equipes e delimitar o espaço onde a corrida irá acontecer, o ideal é que seja no comprimento da quadra, aproximadamente 40 metros. Um grupo será os fugitivos e outro grupo será os pegadores. Os alunos que serão os fugitivos deverão ficar alinhados um ao lado do outro na frente dos alunos que serão os pegadores a uma distância de 2,5 metros aproximadamente. Os alunos deverão ficar na posição de saída baixa do atletismo com as duas mãos no chão e um dos joelhos também. Ao sinal do professor, os dois grupos deverão correr até o final do local que foi previamente definido. Quando algum fugitivo for alcançado pelos pegadores, marca-se ponto para equipe que alcançou. Realiza-se de 5 a 6 rodadas e depois trocam-se as posições para novas rodadas. Dependendo da característica da turma, para evitar acidentes, recomenda-se que a brincadeira seja separada entre meninas e meninos.



### **Para conversar, debater e refletir:**

- Quais as capacidades físicas foram trabalhadas durante a brincadeira?
- Em quais situações dentro e fora da escola precisamos ser ágeis?
- Quais outros esportes são requeridos essas habilidades?
- O que pode acontecer, ou quais as consequências diante de uma situação que solicita agilidade nas práticas esportivas?
- Como podemos comemorar a vitória quando vencemos sem desrespeitar o adversário, bem como aceitar a derrota, respeitando o ganhador?
- Somos diferentes, uns são mais ágeis e velozes e outros não. Quais são os fatores que podem influenciar isso?
- Precisamos respeitar cada um do jeito que é, não importa a diferença!
- Todos têm o direito de brincar e participar das aulas!





## PLANO DE AULA 12

CONTEÚDO / MODALIDADE	CAPACIDADES / HABILIDADES	TURMA / IDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de resistência.</li> <li>• Corrida de montanha.</li> <li>• Corridas adaptadas de campo e montanha de acordo com a disponibilidade do espaço escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinção entre correr rápido e devagar.</li> <li>• Resistência.</li> </ul>	3º Ano / 8 e 9 anos
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
CONCEITUAL	PROCEDIMENTAL	ATITUDINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer a modalidade e seus conceitos e/ou características.</li> <li>✓ Conhecer os locais de provas e suas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras que estimulam as capacidades físicas da modalidade.</li> <li>✓ Conhecer e experimentar jogos e brincadeiras com regras relativas à modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar as regras.</li> <li>✓ Cumprir com as normas de segurança.</li> <li>✓ Saber identificar e compreender as capacidades, possibilidades e limites do corpo.</li> </ul>

### LARGADA

- Apresentar imagens ou vídeos da modalidade.
  - <https://youtu.be/EGCvTNnY1yk>
  - <https://youtu.be/QcvuY9t8NxQ>
- Conversar com os alunos sobre as capacidades físicas que estão presentes nesta prova.
- Conversar sobre o respeito às regras e as normas de segurança para a modalidade.
- Realizar a atividade impressa do almanaque sobre corrida de montanha. Os alunos deverão descobrir qual o caminho para chegar até o topo da montanha e depois colorir a imagem, conforme modelo ao lado.



### DESENVOLVIMENTO

#### CORRIDA DE MONTANHA PELA ESCOLA

Verificar previamente os espaços que tenham inclinação na escola e que seja possível realizar uma atividade com segurança. Traçar um percurso para correr com os alunos. Na primeira vez o professor corre junto com os alunos. Na segunda vez, separar os alunos em grupos e orientá-los para irem sozinhos, observando os cuidados e as normas de segurança para não acontecer acidente. O professor libera os grupos aos poucos para não irem todos ao mesmo tempo. Caso não tenha espaço com inclinação para realizar a corrida, o professor pode adaptar o conteúdo para trabalhar outras capacidades físicas que estão envolvidos nessa modalidade, por exemplo a própria resistência física com a brincadeira sugerida na sequência “DEITA CONES”.





Fonte: Arquivo pessoal do autor



### DEITA CONES

Escolher um espaço amplo para desenvolver a brincadeira. Nesse espaço o professor deverá espalhar vários cones levantados (em pé). Explicar para as crianças que eles serão separados em dois grupos, um grupo será responsável por deitar os cones e outro grupo será o responsável por levantar os cones. Para isso será dado um tempo inicial de 1 minuto, e ao comando do professor, as crianças correrão entre os cones para executar sua tarefa conforme foi atribuído ao seu grupo, deitar ou levantar os cones. No término do tempo estabelecido as crianças não poderão mais mexer nos cones e afastar-se para um local previamente determinado pelo professor, para poder fazer a contagem dos cones e verificar qual tem a maior quantidade de cones, deitados ou levantados. Vence a equipe que conseguir a maior quantidade de acordo com a tarefa que lhe foi atribuída. Na sequência o professor propõe a brincadeira novamente, porém, trocam-se as atribuições dos grupos, quem estava se deitando passa a levantar, e quem estava levantando passa a deitar. Na próxima rodada o professor aumenta o tempo para 2 minutos e assim sucessivamente até perceber o cansaço das crianças. Nessa brincadeira é importante conversar no final sobre a capacidade de resistência física para determinados tipos de exercícios, assim como acontece nas corridas de montanhas.

### VARIAÇÃO

Separar os alunos em três grupos: aqueles que irão deitar, os que irão levantar, e aqueles que serão os cones (nesta variação as próprias crianças desempenharam o papel de cone). Quem for desempenhar o papel de cone ficará parado no lugar, quando o amigo que estará se deitando chegar até ele dirá: “deita”, e assim fará. Quando o amigo que estiver levantando chegar até ele dirá: “levanta”, e assim fará. Depois do tempo estipulado, o professor troca as atribuições, de forma que todos os grupos vivenciem todas as funções.

**CHEGADA**

**Para conversar, debater e refletir:**

- Qual a relação das brincadeiras realizadas com a modalidade apresentada no início da aula?
- O que pode acontecer quando não seguimos com as regras e normas de segurança?
- Quais foram os cuidados observados durante a atividade para não empurrar e/ou machucar o amigo? Todos cumpriram com as regras?
- O que é importante para esse tipo de prova para conseguir chegar até o final?
- Se corrermos em velocidade do início ao fim, o que será que acontece?





## SUGESTÕES DE VÍDEOS PARA APRESENTAR E TRABALHAR O ATLETISMO

<b>HISTÓRIA E MODALIDADES DO ATLETISMO</b>	A origem do atletismo	<a href="https://youtu.be/BFWnhtJ9IIQ">https://youtu.be/BFWnhtJ9IIQ</a>
	Pateta – O campeão olímpico	<a href="https://youtu.be/3gN09jgHEFo">https://youtu.be/3gN09jgHEFo</a>
	Atletismo e suas modalidades	<a href="https://youtu.be/PyCNpa-YOKM">https://youtu.be/PyCNpa-YOKM</a> <a href="https://youtu.be/Sggf8rHEwE4">https://youtu.be/Sggf8rHEwE4</a>
	Tv escola – Atletismo	<a href="https://youtu.be/gKKoM2xEzOzM">https://youtu.be/gKKoM2xEzOzM</a> <a href="https://youtu.be/x_xRSF605Us">https://youtu.be/x_xRSF605Us</a>
<b>PISTA DE ATLETISMO</b>	Entendendo a pista de atletismo	<a href="https://youtu.be/eLEdehcjFcM">https://youtu.be/eLEdehcjFcM</a>
	A Pista de Atletismo – Medidas	<a href="https://youtu.be/lioi-q3GN5E?t=40">https://youtu.be/lioi-q3GN5E?t=40</a>
<b>MARCHA ATLÉTICA</b>	Conheça a marcha Atlética	<a href="https://youtu.be/-0oZIXExyis">https://youtu.be/-0oZIXExyis</a>
	ABC do esporte – Marcha Atlética	<a href="https://youtu.be/UIRKx9XRViQ">https://youtu.be/UIRKx9XRViQ</a>
	Feminino	<a href="https://youtu.be/1cAkO4876jY">https://youtu.be/1cAkO4876jY</a> <a href="https://youtu.be/BUuU60S9IQg">https://youtu.be/BUuU60S9IQg</a>
	Masculino	<a href="https://youtu.be/3JozN_GFSXE">https://youtu.be/3JozN_GFSXE</a> <a href="https://youtu.be/Q44WxEo0Zts">https://youtu.be/Q44WxEo0Zts</a>
<b>CORRIDAS DE VELOCIDADE</b>	Corridas de velocidade	<a href="https://youtu.be/EhqUi_rXSmo">https://youtu.be/EhqUi_rXSmo</a>
	Corrida com barreiras	<a href="https://youtu.be/5eEyVFDFoS0">https://youtu.be/5eEyVFDFoS0</a>
	100 C/ Barreiras – feminino	<a href="https://youtu.be/-RfLFh3ZByw">https://youtu.be/-RfLFh3ZByw</a>
	110 C/ barreiras – masculino	<a href="https://youtu.be/zF6uBvuvfy4">https://youtu.be/zF6uBvuvfy4</a>
	400 C/ barreiras – feminino	<a href="https://youtu.be/DkQILITlvYE">https://youtu.be/DkQILITlvYE</a>
	400 C/ barreiras – masculino	<a href="https://youtu.be/l4g5kT48E9g">https://youtu.be/l4g5kT48E9g</a>
	Corrida de revezamento	<a href="https://youtu.be/6BCEpmzECoQ">https://youtu.be/6BCEpmzECoQ</a>
	Corrida de revezamento 4x100 feminino	<a href="https://youtu.be/s7yxO8NO5ig">https://youtu.be/s7yxO8NO5ig</a> <a href="https://youtu.be/YzKmHBJZDtE">https://youtu.be/YzKmHBJZDtE</a>
	Corrida de revezamento 4x100 masculino	<a href="https://youtu.be/0mDm5vaAd5E">https://youtu.be/0mDm5vaAd5E</a> <a href="https://youtu.be/h_HGD-3C990">https://youtu.be/h_HGD-3C990</a>
	Corrida de revezamento 4x400	<a href="https://youtu.be/XS-2IY4nziA">https://youtu.be/XS-2IY4nziA</a>





	misto	<a href="https://youtu.be/utOnGif0ync">https://youtu.be/utOnGif0ync</a>
	Corrida de revezamento 4x400 feminino	<a href="https://youtu.be/4r46Ckw8Blo">https://youtu.be/4r46Ckw8Blo</a>
	Corrida de revezamento 8x300 misto	<a href="https://youtu.be/KyWrO2wLPzo">https://youtu.be/KyWrO2wLPzo</a>
	A técnica dos 100 m	<a href="https://youtu.be/iUG05ZDVI1g">https://youtu.be/iUG05ZDVI1g</a>
	Corrida de 100 m – final masculina – Jogos Olímpicos - Londres 2012	<a href="https://youtu.be/u8dM7xR6Mi0">https://youtu.be/u8dM7xR6Mi0</a>
	Corrida 200 metros feminino	<a href="https://youtu.be/0f35CzKO-NY">https://youtu.be/0f35CzKO-NY</a> <a href="https://youtu.be/E6sLxydThw8">https://youtu.be/E6sLxydThw8</a>
	Corrida 200 metros masculino	<a href="https://youtu.be/rk4Pxa8LE44">https://youtu.be/rk4Pxa8LE44</a> <a href="https://youtu.be/F9d6f0kgTFw">https://youtu.be/F9d6f0kgTFw</a>
	Corrida 400 metros feminino	<a href="https://youtu.be/KykmsqsJYM4">https://youtu.be/KykmsqsJYM4</a> <a href="https://youtu.be/0xATvMo3aoo">https://youtu.be/0xATvMo3aoo</a>
	Corrida 400 metros masculino	<a href="https://youtu.be/scfBUtPsB3A">https://youtu.be/scfBUtPsB3A</a> <a href="https://youtu.be/pP-JhU2uL3l">https://youtu.be/pP-JhU2uL3l</a>
	Técnica da saída baixa	<a href="https://youtu.be/1h4DV7C6k5M">https://youtu.be/1h4DV7C6k5M</a>
<b>CORRIDAS DE RESISTÊNCIA</b>	Corrida 3000 metros feminino	<a href="https://youtu.be/4h46qq7GtFs">https://youtu.be/4h46qq7GtFs</a> <a href="https://youtu.be/BZWA4iwcZ34-">https://youtu.be/BZWA4iwcZ34-</a>
	Corrida 3000 metros masculino	<a href="https://youtu.be/QHTVlyswwgo">https://youtu.be/QHTVlyswwgo</a> <a href="https://youtu.be/8J9MkS72GbA">https://youtu.be/8J9MkS72GbA</a>
	Corrida de 5.000 metros feminino	<a href="https://youtu.be/wzlatLIK3S8">https://youtu.be/wzlatLIK3S8</a> <a href="https://youtu.be/qA_hkYM5v8A">https://youtu.be/qA_hkYM5v8A</a>
	Corrida de 10.000 metros masculino	<a href="https://youtu.be/NTCkIL4cGBg">https://youtu.be/NTCkIL4cGBg</a> <a href="https://youtu.be/9mHsS_sb8lQ">https://youtu.be/9mHsS_sb8lQ</a>
	Corrida Race	<a href="https://youtu.be/e1a411Vb7w4">https://youtu.be/e1a411Vb7w4</a> <a href="https://youtu.be/-zNuzFDIous">https://youtu.be/-zNuzFDIous</a>
	Corrida de montanha	<a href="https://youtu.be/EGCvTNnY1yk">https://youtu.be/EGCvTNnY1yk</a> <a href="https://youtu.be/QcvuY9t8NxQ">https://youtu.be/QcvuY9t8NxQ</a>
	Cross Country	<a href="https://youtu.be/LmldXnQnyAM">https://youtu.be/LmldXnQnyAM</a> <a href="https://youtu.be/piBYPeC45m0">https://youtu.be/piBYPeC45m0</a> <a href="https://youtu.be/8vA_3EfMS7w">https://youtu.be/8vA_3EfMS7w</a>







<b>SALTOS HORIZONTAIS</b>	Salto em distância	<a href="https://youtu.be/mXv9WfocpXA">https://youtu.be/mXv9WfocpXA</a> <a href="https://youtu.be/-2_c85LYiAl">https://youtu.be/-2_c85LYiAl</a>
	Salto em distância - feminino	<a href="https://youtu.be/RYqIhhAziYk">https://youtu.be/RYqIhhAziYk</a> <a href="https://youtu.be/ENNnsNwB0uq">https://youtu.be/ENNnsNwB0uq</a>
	Salto em distância - masculino	<a href="https://youtu.be/BEP98oYzMHs?t=40">https://youtu.be/BEP98oYzMHs?t=40</a> <a href="https://youtu.be/KhrssZUQT_A">https://youtu.be/KhrssZUQT_A</a>
	Salto triplo masculino	<a href="https://youtu.be/mp--DIXJvbM">https://youtu.be/mp--DIXJvbM</a> <a href="https://youtu.be/MIjEqVLh--o">https://youtu.be/MIjEqVLh--o</a> <a href="https://youtu.be/yuHqm4XZKB0">https://youtu.be/yuHqm4XZKB0</a> <a href="https://youtu.be/t-W3Vjb7C4">https://youtu.be/t-W3Vjb7C4</a>
	Salto triplo feminino	<a href="https://youtu.be/F9jn7Zwe8C4">https://youtu.be/F9jn7Zwe8C4</a> <a href="https://youtu.be/C1e8SwpE4yw?t=44">https://youtu.be/C1e8SwpE4yw?t=44</a> <a href="https://youtu.be/Ri5angCYkhE">https://youtu.be/Ri5angCYkhE</a> <a href="https://youtu.be/0jMYxRlsgKM">https://youtu.be/0jMYxRlsgKM</a>
<b>SALTOS VERTICAIS</b>	Salto em altura	<a href="https://youtu.be/rXRTdGc237s">https://youtu.be/rXRTdGc237s</a> <a href="https://youtu.be/EFjDyyB2MOA">https://youtu.be/EFjDyyB2MOA</a>
	Salto em altura feminino	<a href="https://youtu.be/8xh6t2UIDsc">https://youtu.be/8xh6t2UIDsc</a> <a href="https://youtu.be/OIR5J6Iye3U">https://youtu.be/OIR5J6Iye3U</a>
	Salto em altura masculino	<a href="https://youtu.be/UIqEubD6o7E">https://youtu.be/UIqEubD6o7E</a> <a href="https://youtu.be/7_Fy4F3ch9c">https://youtu.be/7_Fy4F3ch9c</a>
	Salto com vara	<a href="https://youtu.be/5gPrbAliGq0">https://youtu.be/5gPrbAliGq0</a> <a href="https://youtu.be/dpYwcMp92To">https://youtu.be/dpYwcMp92To</a> <a href="https://youtu.be/o81zGiW6m2I">https://youtu.be/o81zGiW6m2I</a>
<b>ARREMESSO</b>	Conhecendo o arremesso de peso	<a href="https://youtu.be/lywIC93tIJQ">https://youtu.be/lywIC93tIJQ</a> <a href="https://youtu.be/hAkxdkgDxY4">https://youtu.be/hAkxdkgDxY4</a>
	Arremesso de peso masculino	<a href="https://youtu.be/koJyyeyUxd8">https://youtu.be/koJyyeyUxd8</a> <a href="https://youtu.be/SEFOEWCsq6Q">https://youtu.be/SEFOEWCsq6Q</a>
	Arremesso de peso feminino	<a href="https://youtu.be/RuWQyOcERNw">https://youtu.be/RuWQyOcERNw</a> <a href="https://youtu.be/Y463P-Y4o18?t=22">https://youtu.be/Y463P-Y4o18?t=22</a>
<b>LANÇAMENTOS</b>	Lançamento de dardo	<a href="https://youtu.be/dy7UidVq3FU">https://youtu.be/dy7UidVq3FU</a>
	Lançamento de dardo feminino	<a href="https://youtu.be/QWqD5m7gTGA">https://youtu.be/QWqD5m7gTGA</a>
	Lançamento de dardo masculino	<a href="https://youtu.be/rCu_EpBEyvs">https://youtu.be/rCu_EpBEyvs</a>



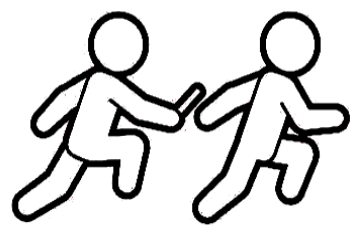
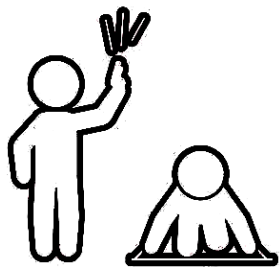


		<a href="https://youtu.be/jY6DquqMpXc">https://youtu.be/jY6DquqMpXc</a>
	Lançamento de disco	<a href="https://youtu.be/KaWHT_hbHE0">https://youtu.be/KaWHT_hbHE0</a>
	Lançamento de disco masculino	<a href="https://youtu.be/TlwJfzIzZsE">https://youtu.be/TlwJfzIzZsE</a> <a href="https://youtu.be/8ey2r1qfvaE">https://youtu.be/8ey2r1qfvaE</a>
	Lançamento de disco feminino	<a href="https://youtu.be/LUu2qFkBXpQ">https://youtu.be/LUu2qFkBXpQ</a> <a href="https://youtu.be/GY6JHmlJ1Ww">https://youtu.be/GY6JHmlJ1Ww</a>
	Lançamento de martelo	<a href="https://youtu.be/CyhAHS4Owlk">https://youtu.be/CyhAHS4Owlk</a>
	Lançamento de martelo masculino	<a href="https://youtu.be/X6X3-AiAN5k?t=159">https://youtu.be/X6X3-AiAN5k?t=159</a> <a href="https://youtu.be/osLNbeFhn04">https://youtu.be/osLNbeFhn04</a>
	Lançamento de martelo feminino	<a href="https://youtu.be/wmeUDvT1xXs?t=208">https://youtu.be/wmeUDvT1xXs?t=208</a> <a href="https://youtu.be/mR0CUNrsoCs?t=153">https://youtu.be/mR0CUNrsoCs?t=153</a>

FONTE: Elaborado pelo autor - Youtube 2022/2023.



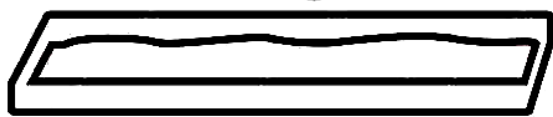




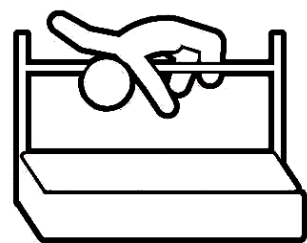
# ALMANAQUE



DE



# ATLETISMO





**ESCOLA** \_\_\_\_\_

# ATLETISMO

**ALUNO(A):** \_\_\_\_\_

**TURMA:** \_\_\_\_\_

**Professor:** \_\_\_\_\_

**ANO:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes**



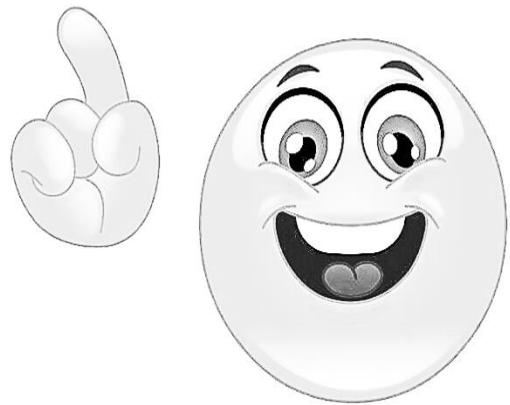
# REGRAS E COMBINADOS PARA AS AULAS DE ATLETISMO!

## EU POSSO...

**OUVIR** O PROFESSOR E OS  
COLEGAS COM ATENÇÃO



**LEVANTAR** A MÃO QUANDO QUERO  
FALAR



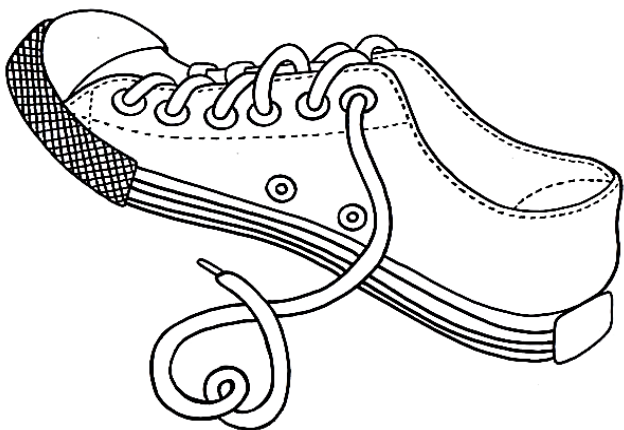
**ESPERAR** MINHA VEZ



**RESPEITAR** A TODOS



**VIR** DE TÊNIS



**TRAZER** GARRAFINHA DE ÁGUA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

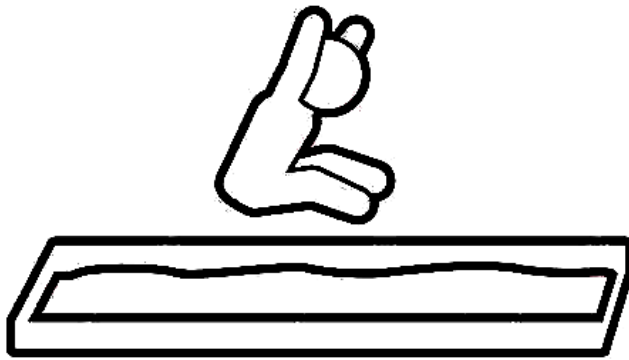
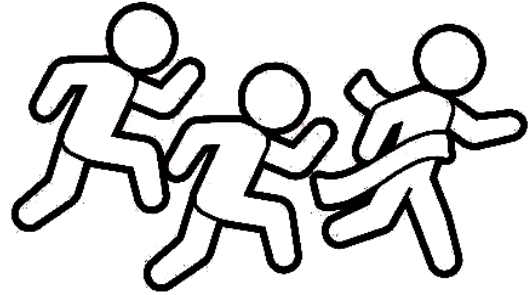
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



## O QUE É ATLETISMO?

ATLETISMO: É O GRUPO DE MODALIDADES ESPORTIVAS QUE REÚNE:

CORRIDAS



SALTOS

ARREMESSO



LANÇAMENTOS



# PREENCHA AS LACUNAS DO TEXTO

## O QUE É ATLETISMO?

**ATLETISMO:** É O GRUPO DE   
 QUE REÚNE , ,  
 E . AS PROVAS DO  
ATLETISMO PODEM ACONTECER NO CAMPO, NAS  
RUAS OU EM ESTÁDIOS, DE FORMA INDIVIDUAL OU  
POR REVEZAMENTO DE ATLETAS.

O ATLETISMO É UM  E É  
CONSIDERADO O  PARA DIVERSAS  
MODALIDADES ESPORTIVAS.

NA DEFINIÇÃO MODERNA, O  É UM  
 COM PROVAS DE PISTA (CORRIDAS  
RASAS, CORRIDAS COM BARREIRAS OU COM  
OBSTÁCULOS, SALTOS, ARREMESSO, LANÇAMENTOS  
E PROVAS COMBINADAS, COMO O DECATLO E  
HEPTATLO); CORRIDAS DE RUA (NAS MAIS VARIADAS  
DISTÂNCIAS, COMO A MARATONA E CORRIDAS DE  
MONTANHA); PROVAS DE CROSS COUNTRY  
(CORRIDAS COM OBSTÁCULOS NATURAIS OU  
ARTIFICIAIS); E .

RESPOSTAS:  
MODALIDADES, ESPORTIVAS, CORRIDAS, SALTOS, ARREMESSO, LANÇAMENTOS, ESPORTE OLÍMPICO, ESPORTE-BASE, ATLETISMO,  
ESPORTE, MARCHA ATLÉTICA.

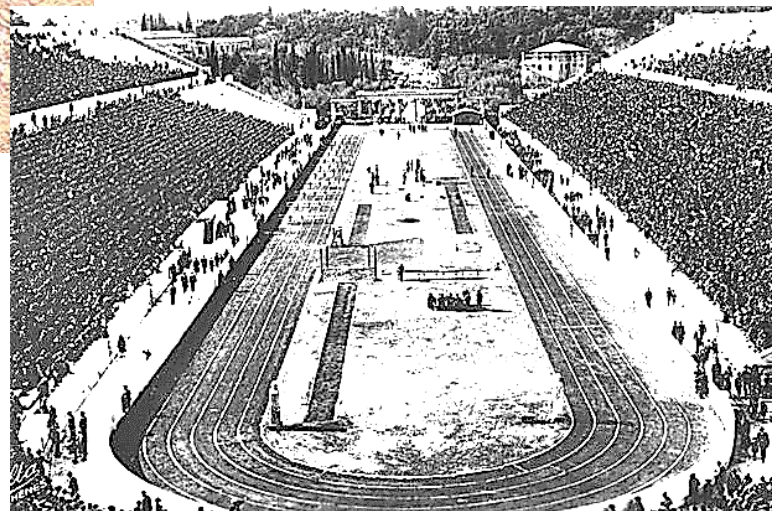
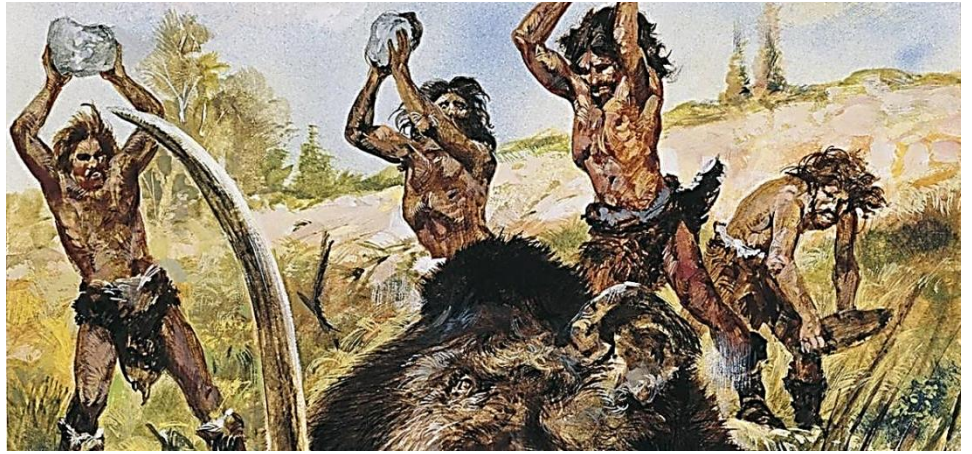
DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# IMAGENS SOBRE A HISTÓRIA DO ATLETISMO



DATA: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_.

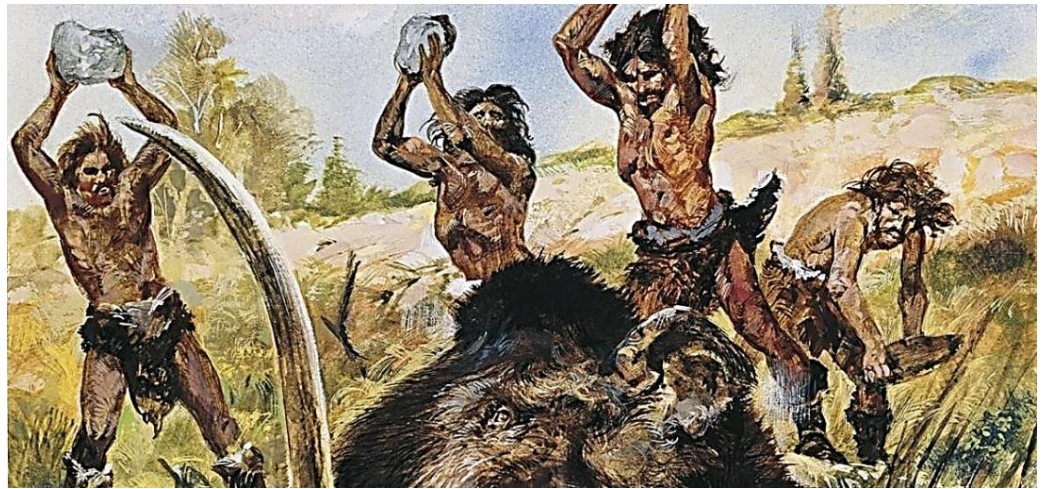
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# HISTÓRIA DO ATLETISMO

O ATLETISMO É A MANIFESTAÇÃO ESPORTIVA MAIS ANTIGA DO MUNDO. SURTIU DE COMPORTAMENTOS NATURAIS DO SER HUMANO PARA SUA SOBREVIVÊNCIA.



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

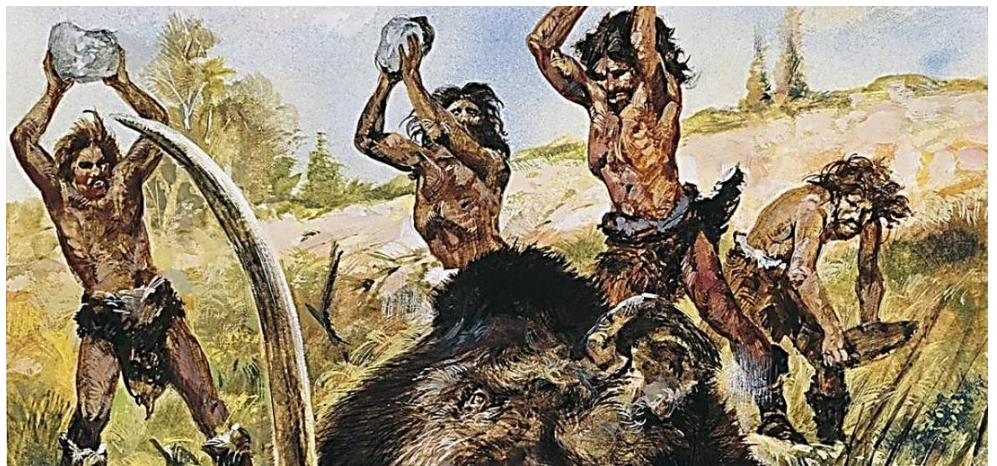
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# COMPLETE O TEXTO SOBRE A HISTÓRIA DO ATLETISMO, PREENCHENDO CORRETAMENTE AS LACUNAS.

ATLETISMO É A MANIFESTAÇÃO ESPORTIVA MAIS  DO MUNDO. SURTIU DE   DO SER HUMANO PARA SUA .



RESPOSTAS: SOBREVIVÊNCIA, COMPORTAMENTOS, ANTIGA, NATURAIS.

## DESENHO LIVRE COM COMPORTAMENTOS DE SOBREVIVÊNCIA DO HOMEM DA CAVERNA:

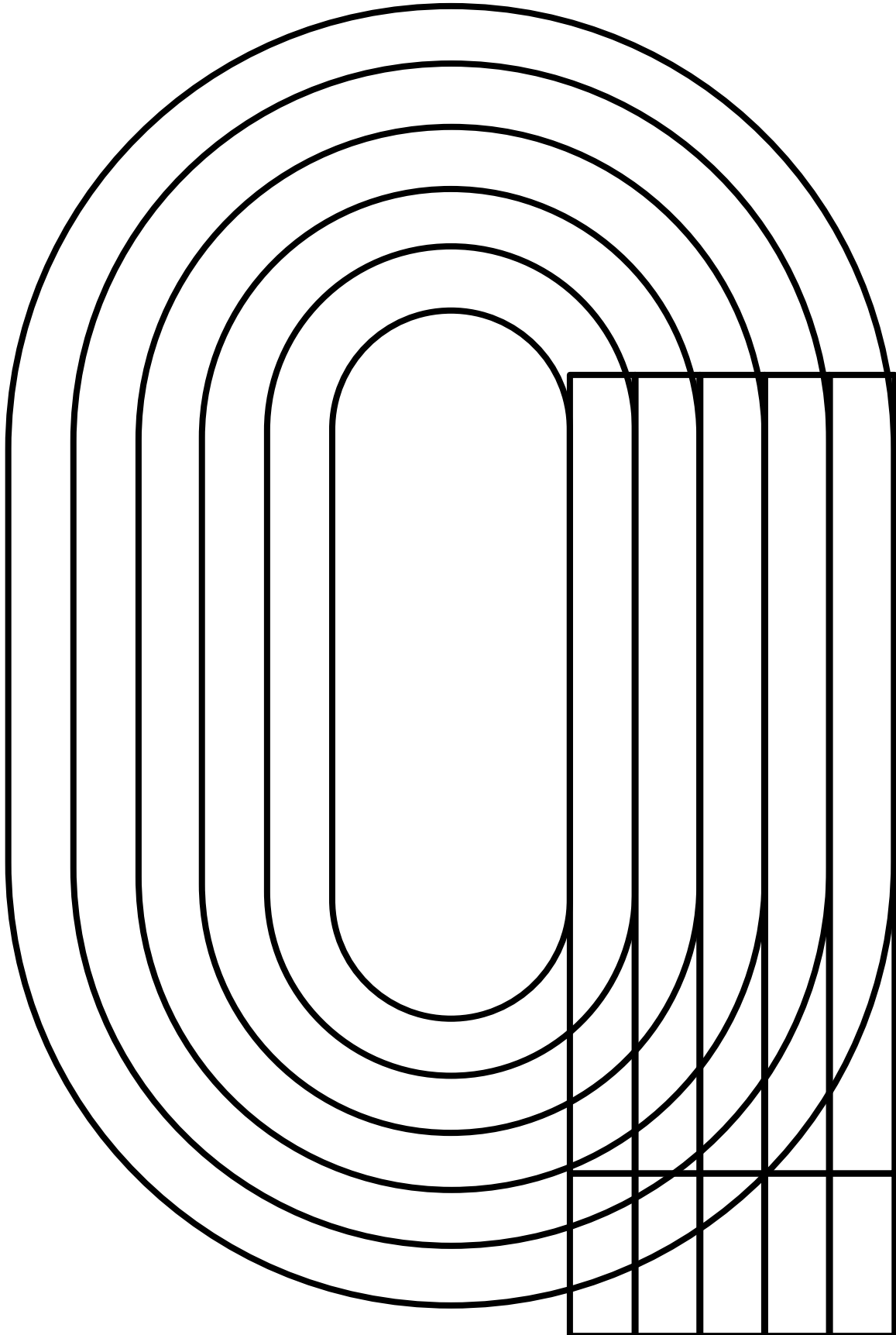
DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



COLORIR E COLOCAR OS NÚMEROS NAS  
RAIAS DA

PISTA DE ATLETISMO

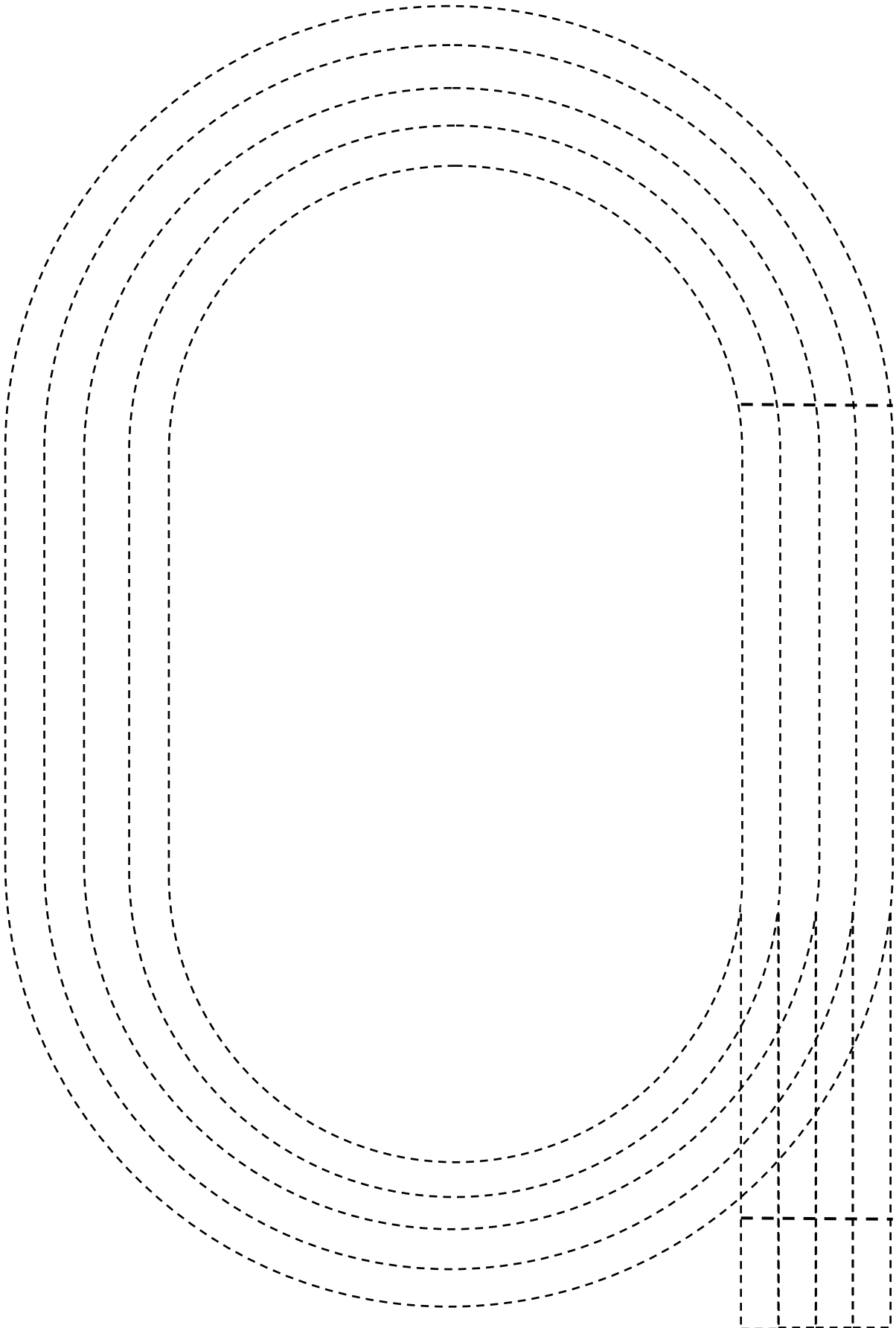


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



COMPLETAR AS LINHAS PONTILHADAS PARA  
CRIAR UMA PISTA DE ATLETISMO. DEPOIS  
COLORIR AS RAIAS.



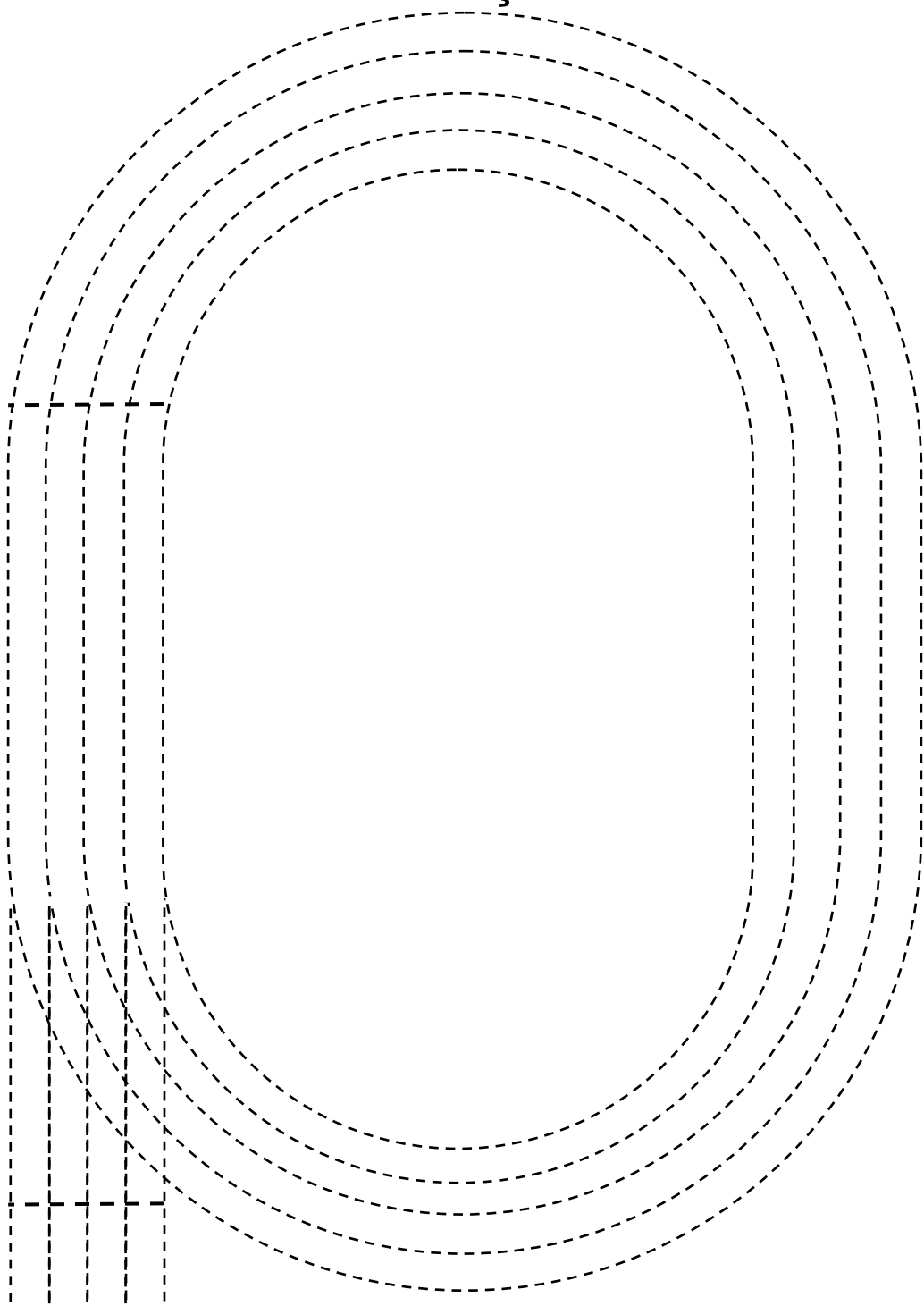
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# TENTE COMPLETAR AS LACUNAS DO TEXTO SOBRE A PISTA DE ATLETISMO

A  TEM UM FORMATO OVAL, MEDE  METROS E POSSUI  RAIAS. É O LOCAL ONDE ACONTECEM AS PROVAS DE , ,  E , QUE PODEM SER REALIZADAS NO ESPAÇO INTERNO E/OU NAS LATERAIS.



- RESPOSTAS:
- ARREMESSO
  - LANÇAMENTOS
  - SALTOS
  - CORRIDAS
  - 09
  - 400
  - PISTA DE ATLETISMO

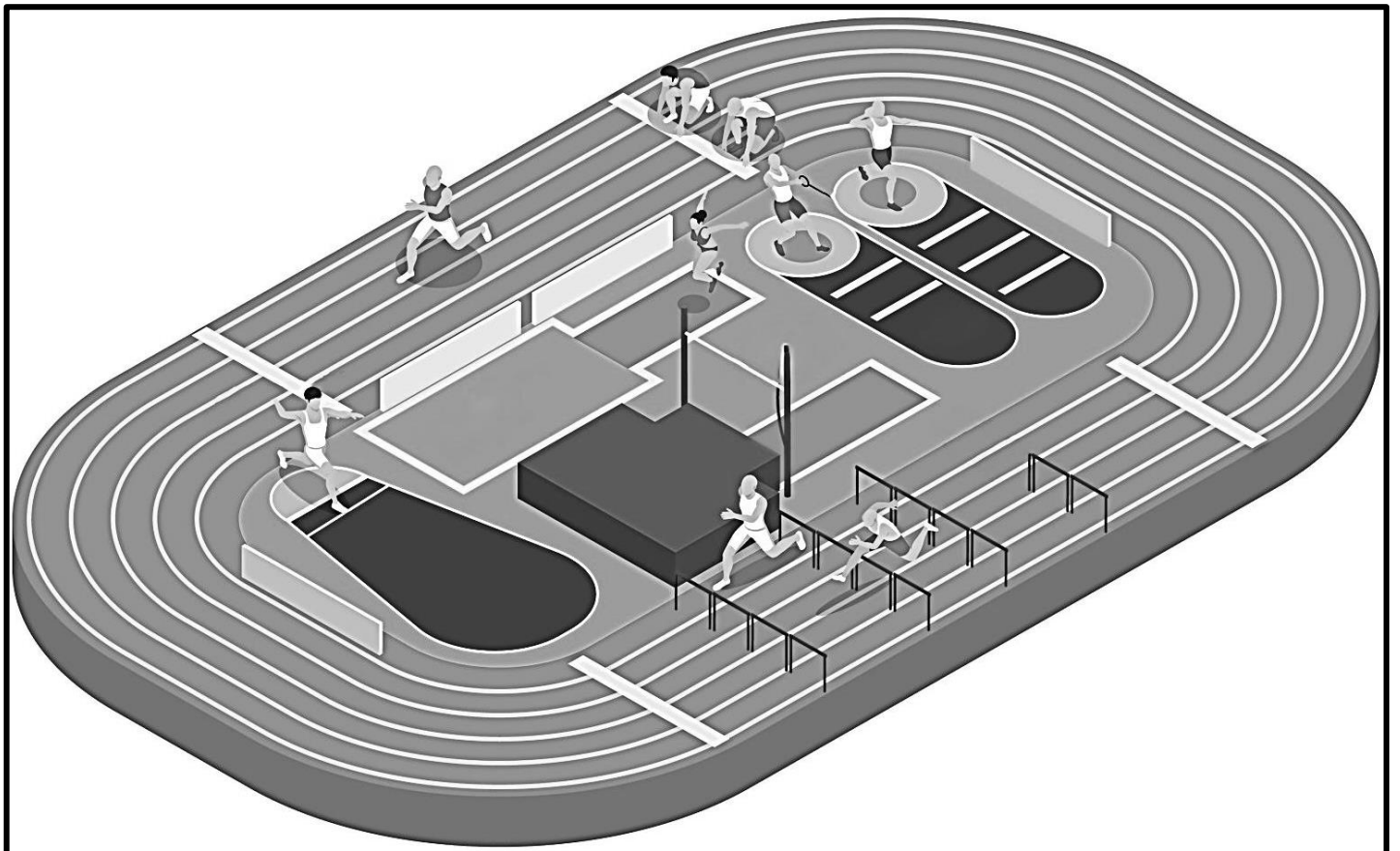
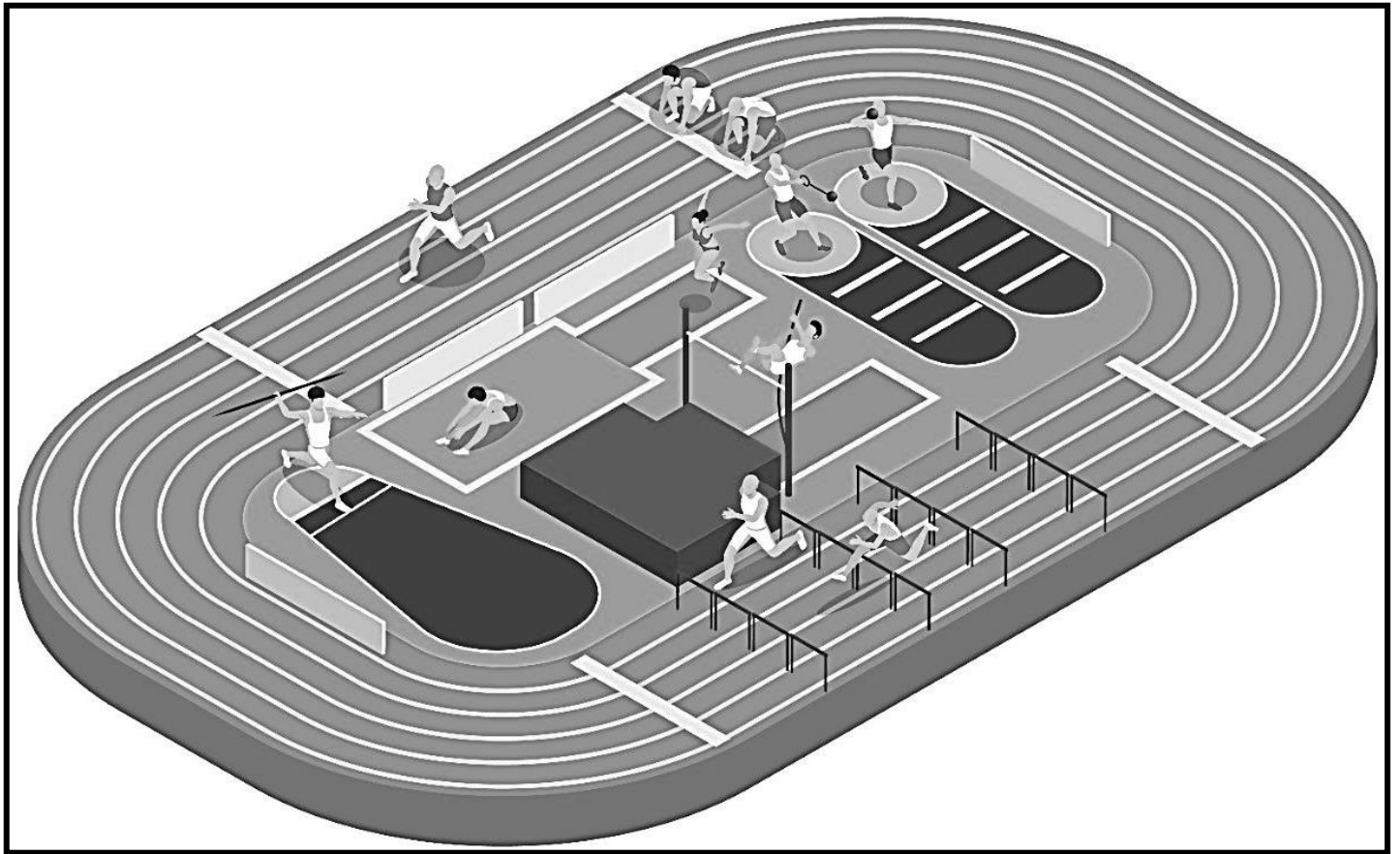
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.





# PISTA DE ATLETISMO

## JOGO DOS 7 ERROS

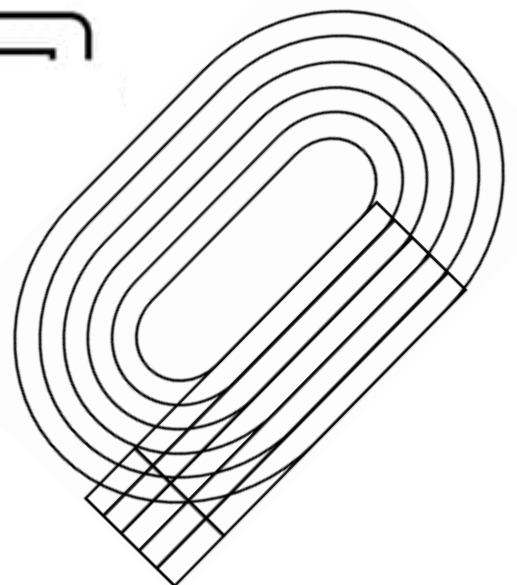
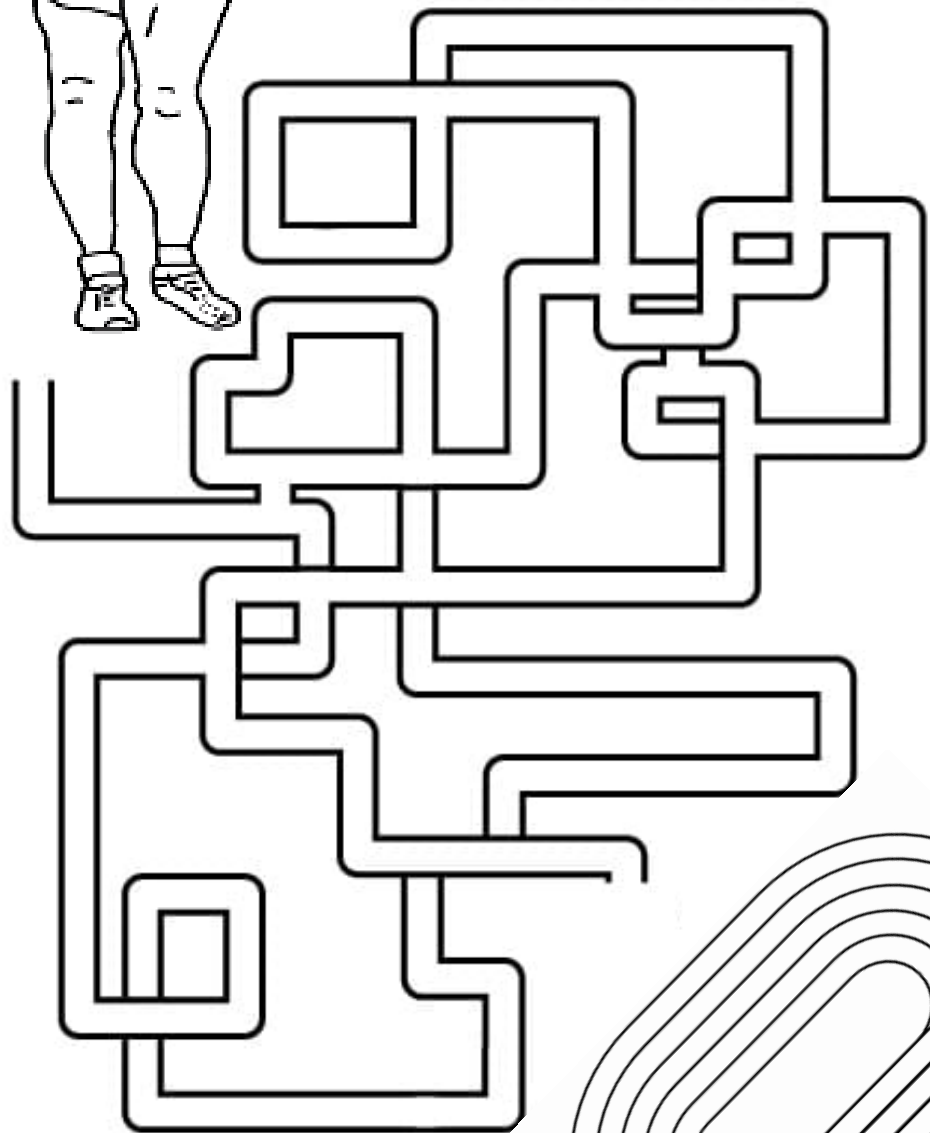


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# MARCHA ATLÉTICA



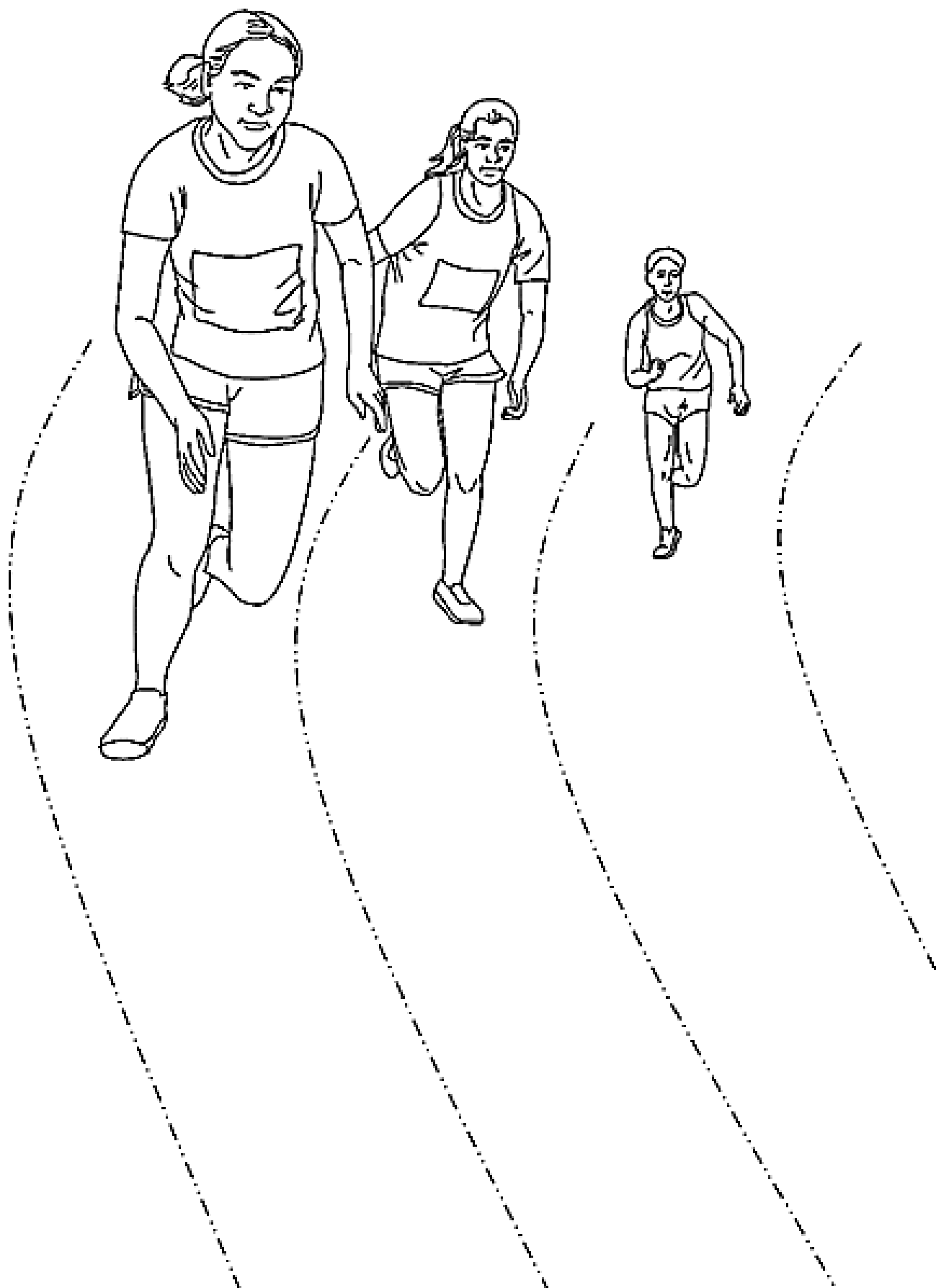
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# COMPLETE AS RAIAS DA PISTA PARA AS CORRIDAS DE VELOCIDADE



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

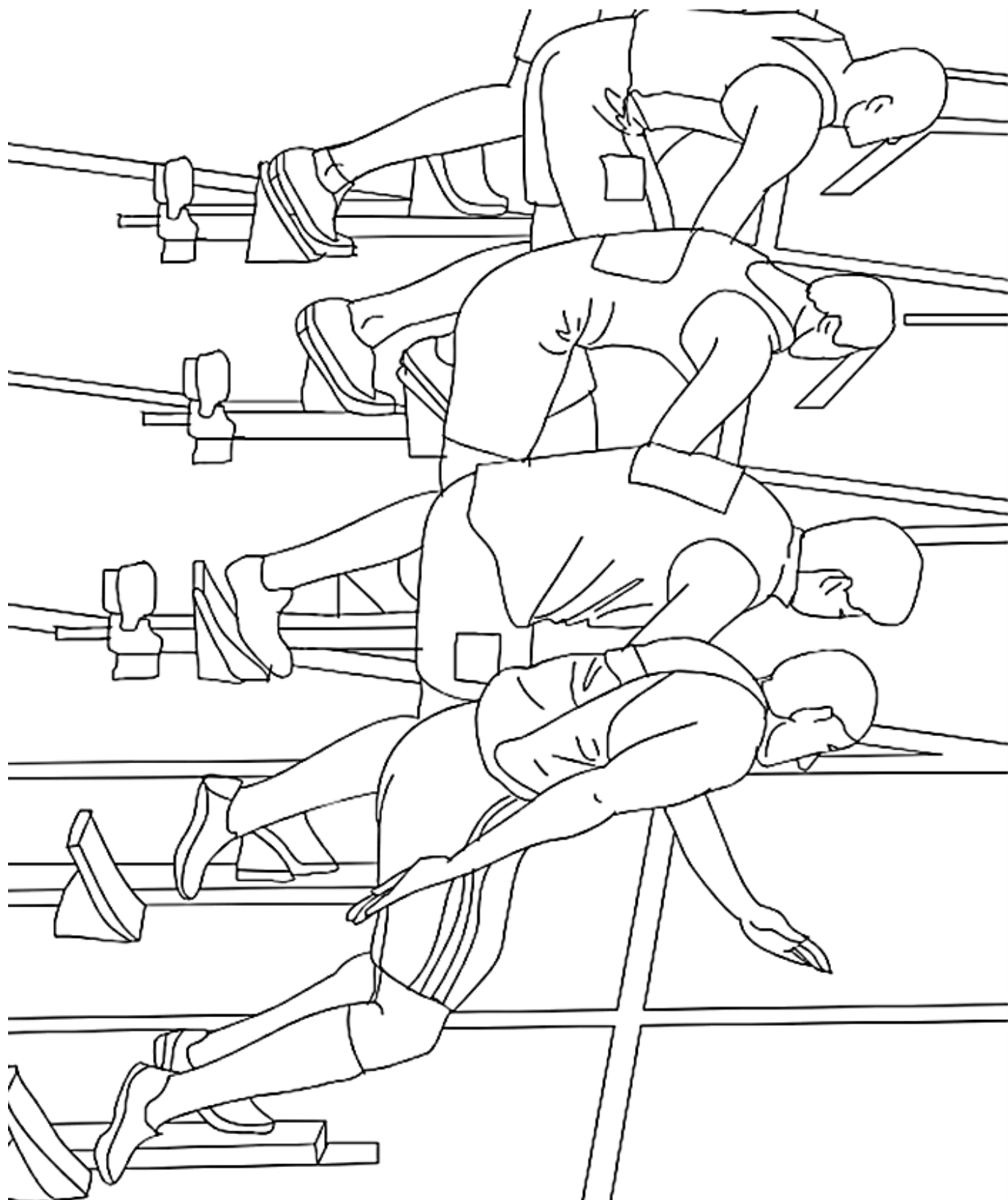
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



## PROVAS DE VELOCIDADE:

# CORRIDAS RASAS:

,  E  METROS



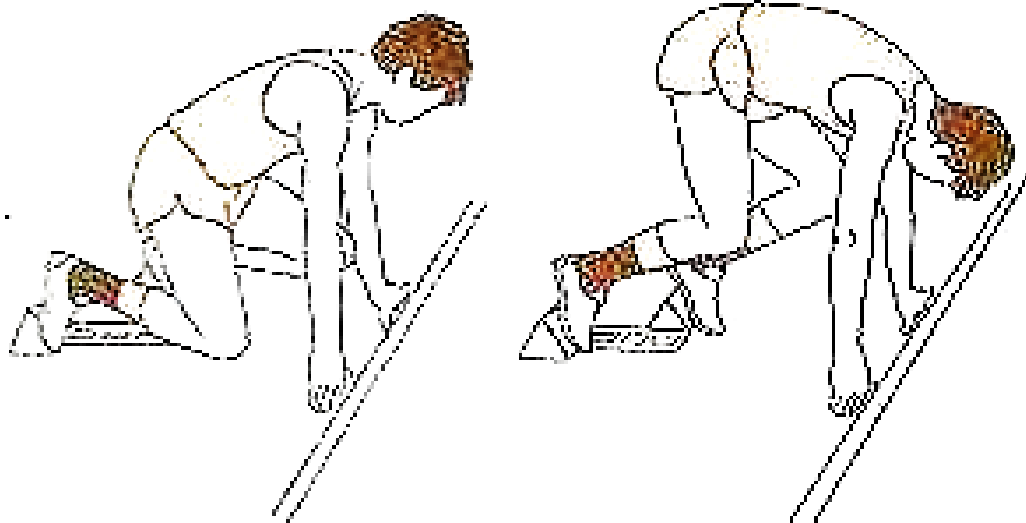
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes

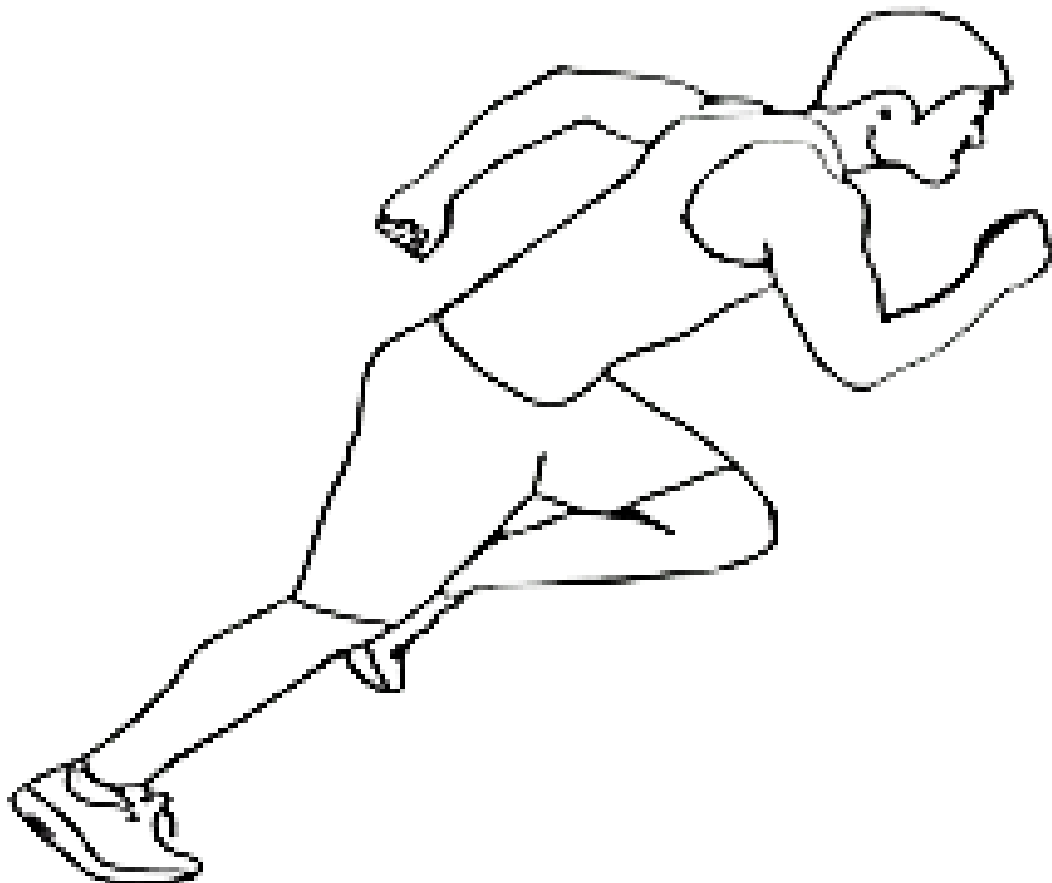


DIFERENÇA ENTRE AS

# SAÍDA BAIXA



# SAÍDA ALTA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



PROVA DE VELOCIDADE:

# CORRIDA COM BARREIRAS



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

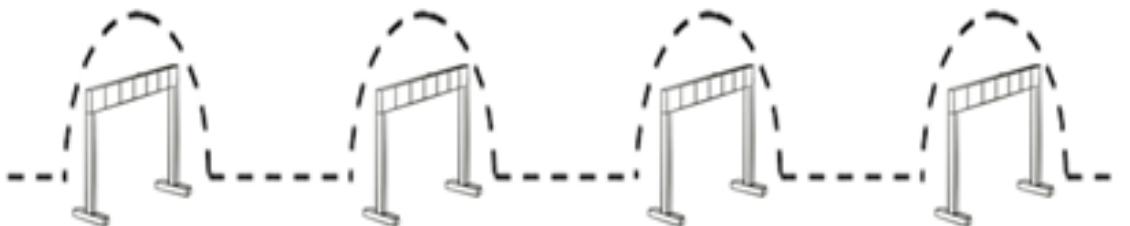
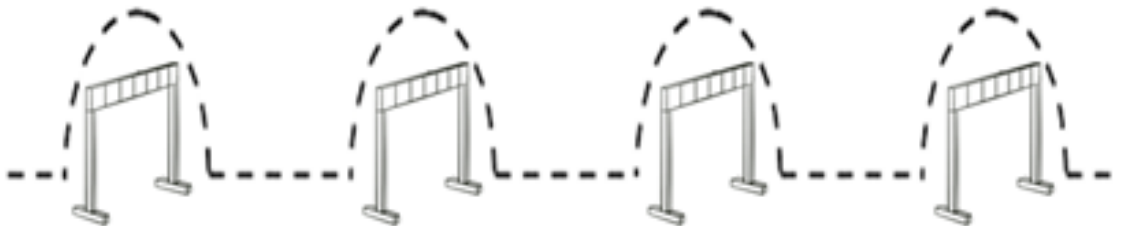
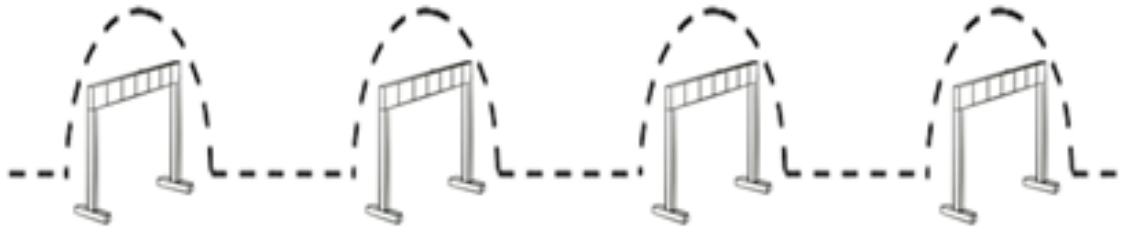
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



## PROVA DE VELOCIDADE:

# CORRIDA COM BARREIRAS

COMPLETE OS PONTILHADOS PARA OS ATLETAS  
CONCLUIREM A PROVA



DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes

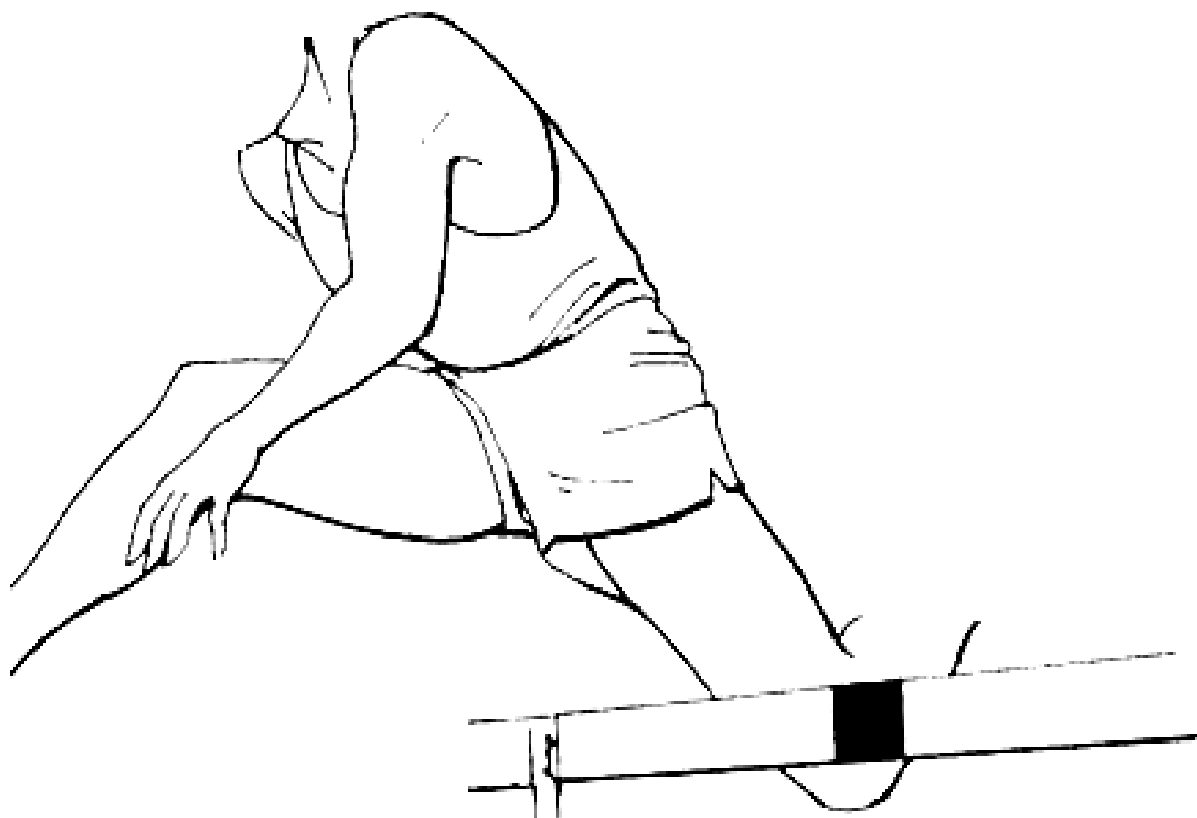


PROVA DE VELOCIDADE:

# CORRIDA COM BARREIRAS

MTS FEMININO  MTS MASCULINO E  MTS.

COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES QUE ESTÃO  
FALTANDO

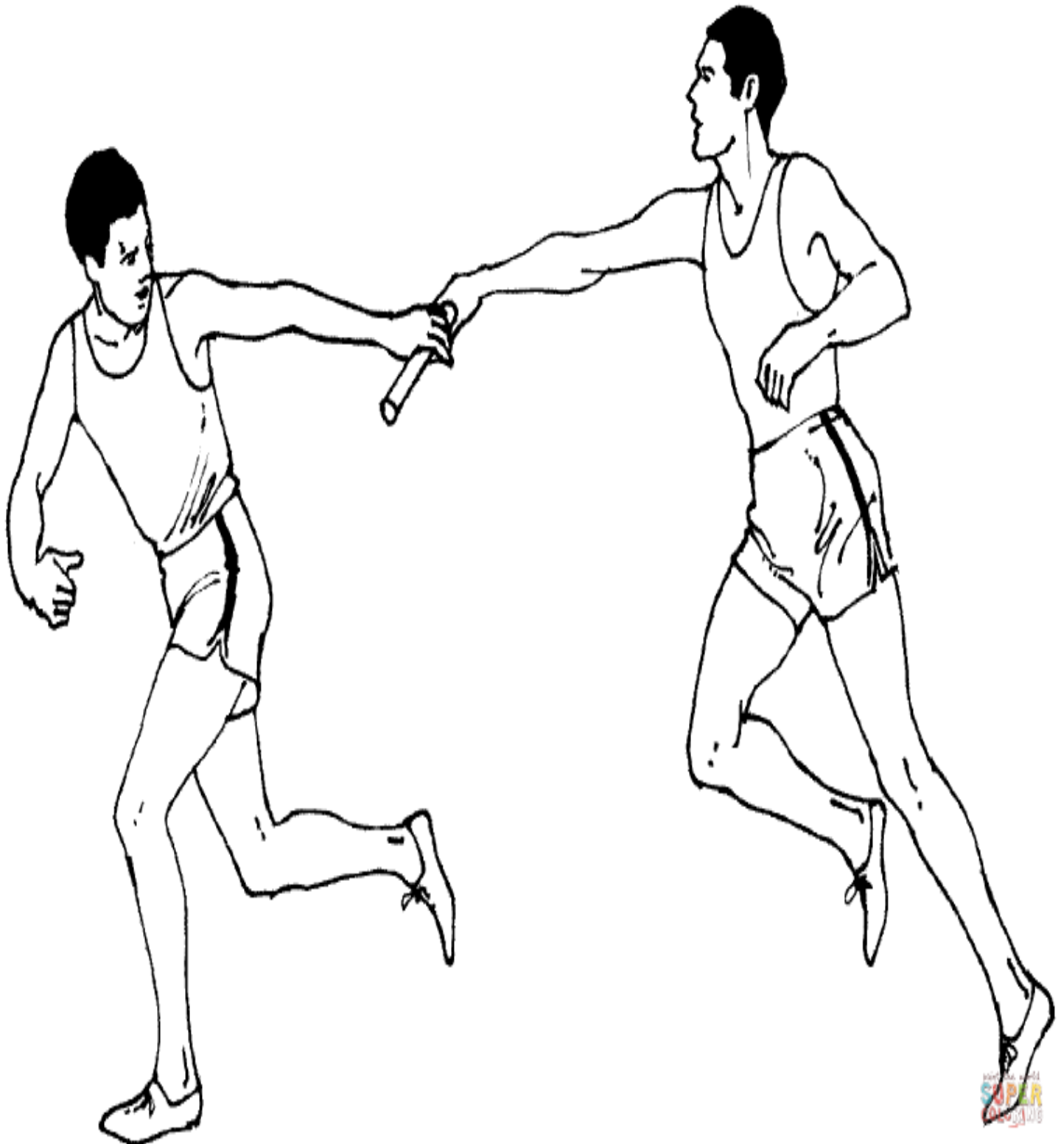






PROVA DE VELOCIDADE:

# CORRIDA DE REVEZAMENTO



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



## PROVA DE VELOCIDADE:

# CORRIDA DE REVEZAMENTO

4X  MTS OU 4X  MTS – FEMININO E MASCULINO

COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES QUE ESTÃO FALTANDO



DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# PROVAS DE VELOCIDADE

## DESENHE

# SAÍDA BAIXA

---

# PROVAS DE MEIO-FUNDO E FUNDO

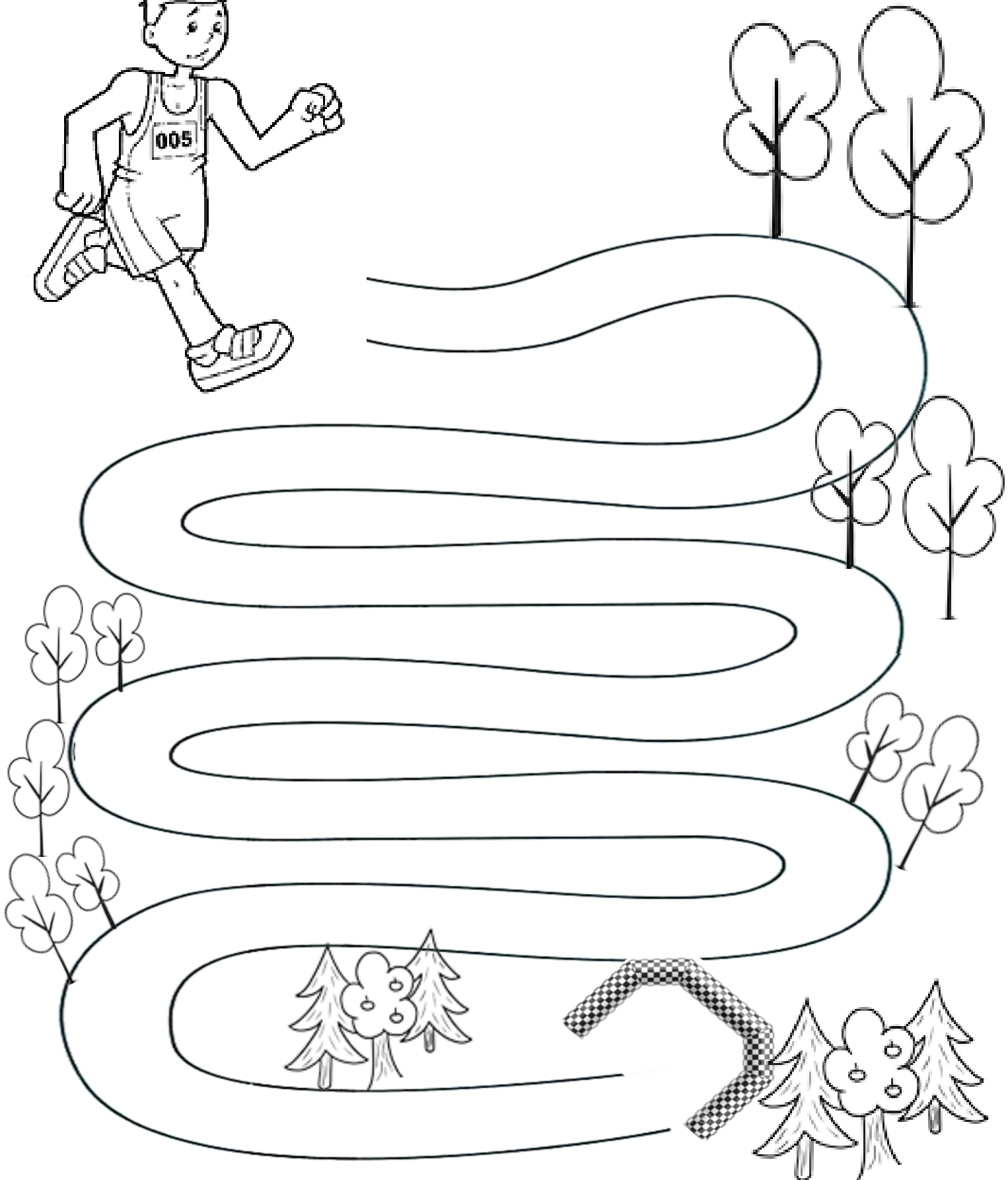
## DESENHE

# SAÍDA ALTA



# PROVA DE RESISTÊNCIA

## CORRIDA DE TRILHA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# PROVA DE RESISTÊNCIA

# CORRIDA DE RUA E CAMPO



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# CORRIDA DE MONTANHA

ACHE O CAMINHO ATÉ CHEGAR NA TOPO DA MONTANHA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

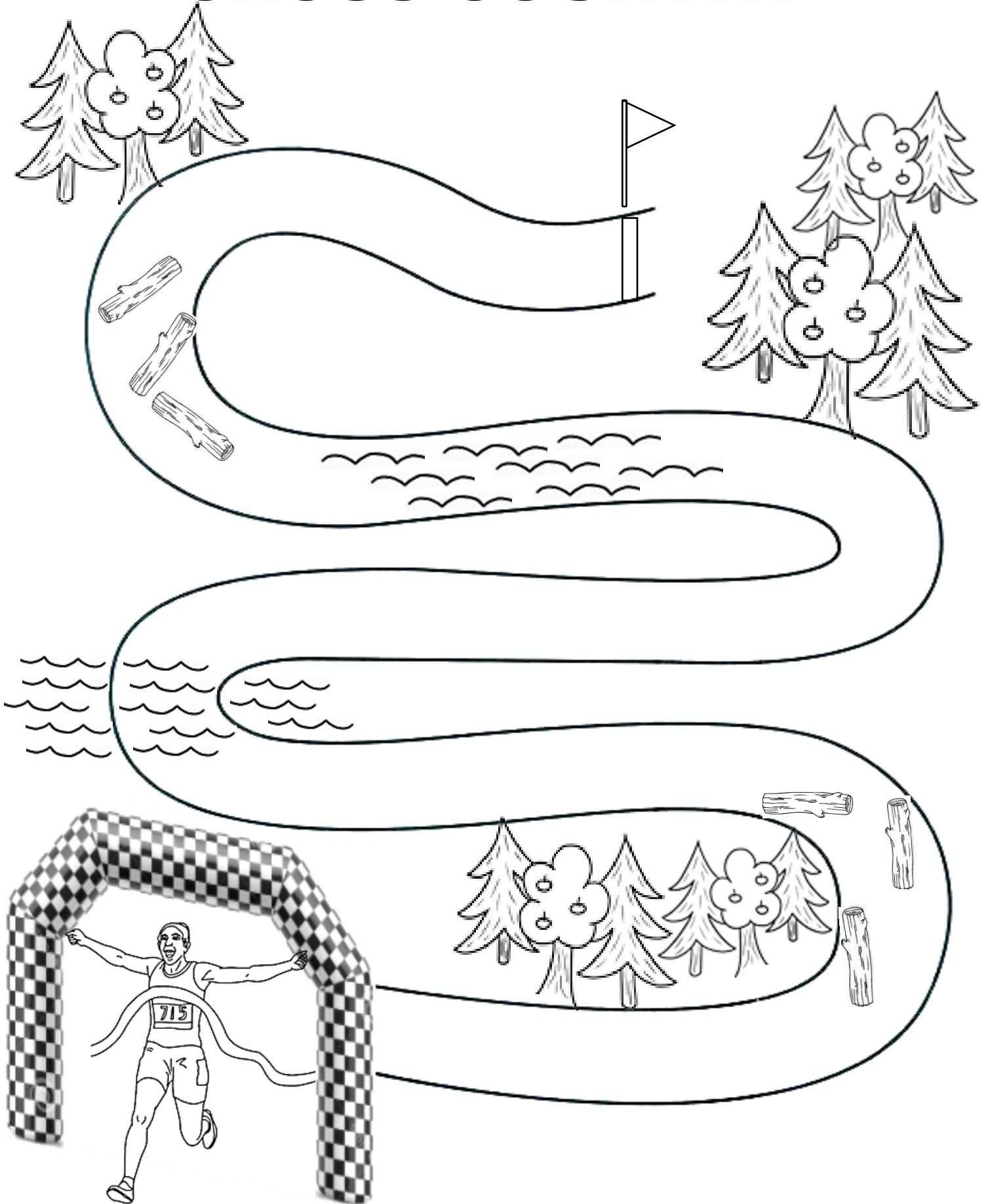
Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# PROVA DE RESISTÊNCIA

## CROSS COUNTRY



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# REVISÃO CORRIDAS

ENCONTRE AS PALAVRAS ESCONDIDAS NO CAÇA PALAVRAS, ELAS PODEM ESTAR NA HORIZONTAL, VERTICAL, DIAGONAL E AO CONTRÁRIO.

BARREIRAS	DISTÂNCIA	PISTA	REVEZAMENTO
CAMPO	NATUREZA	RAIA	TEMPO
CORRIDA	OBSTÁCULOS	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE

P	K	N	I	S	A	R	I	E	R	R	A	B	I	A	E	I	S
S	C	O	R	R	I	D	A	U	T	A	A	A	D	I	E	E	H
N	O	G	M	I	Y	T	Y	I	C	I	B	D	A	C	V	O	N
C	L	T	I	H	S	E	L	C	A	W	A	I	I	N	E	D	E
G	R	E	S	I	I	I	E	A	M	A	N	S	I	Ê	L	K	P
H	E	T	P	T	T	E	O	C	P	D	D	T	T	T	O	L	T
I	M	E	D	E	N	N	I	I	O	T	O	Â	E	S	C	A	T
I	S	T	U	S	M	I	D	T	Y	E	I	N	M	I	I	N	A
T	R	E	V	E	Z	A	M	E	N	T	O	C	P	S	D	S	E
I	C	O	B	S	T	Á	C	U	L	O	S	I	O	E	A	D	W
T	Y	F	A	F	H	I	R	R	E	I	R	A	L	R	D	N	B
U	T	E	T	N	A	T	U	R	E	Z	A	U	R	H	E	N	A

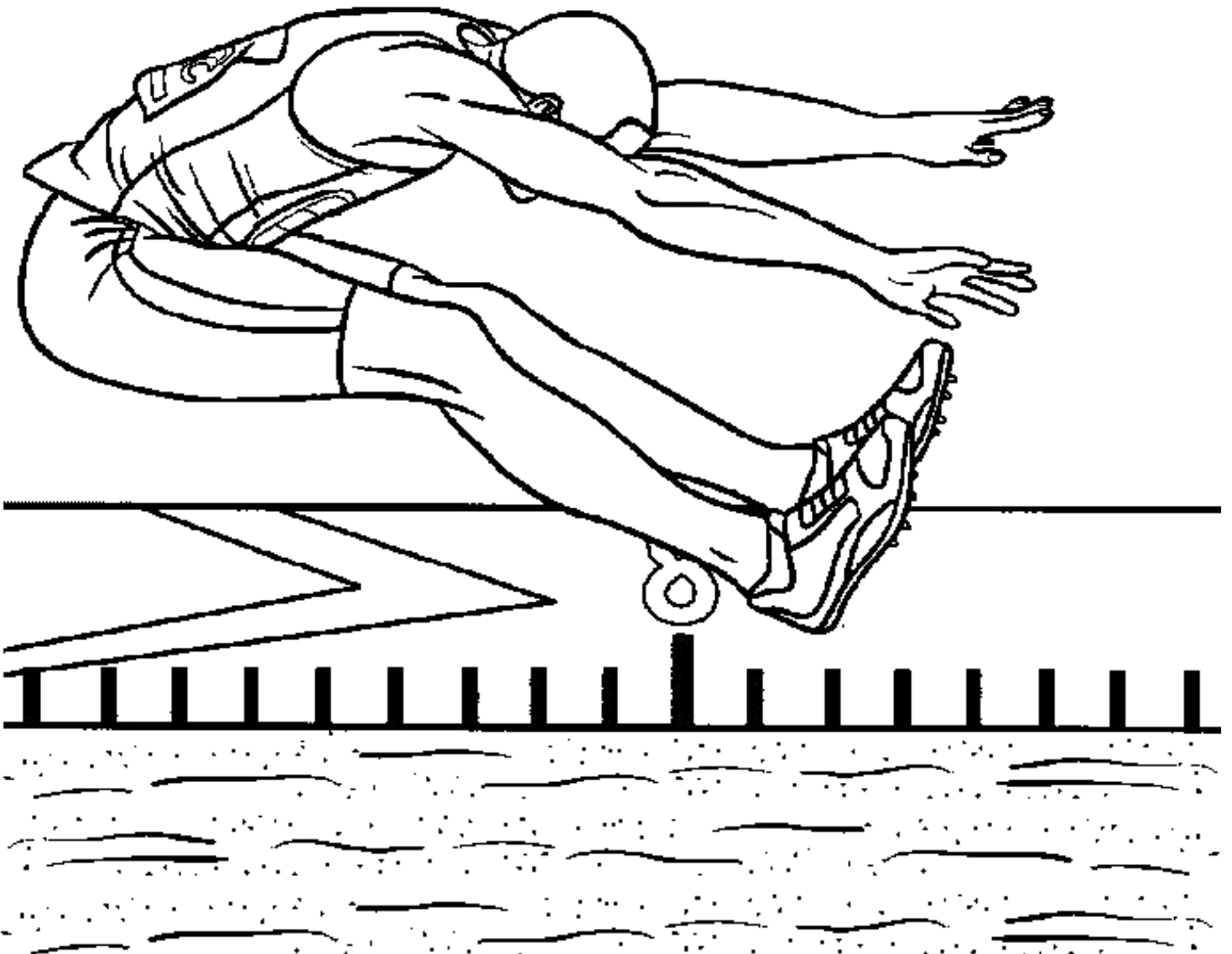
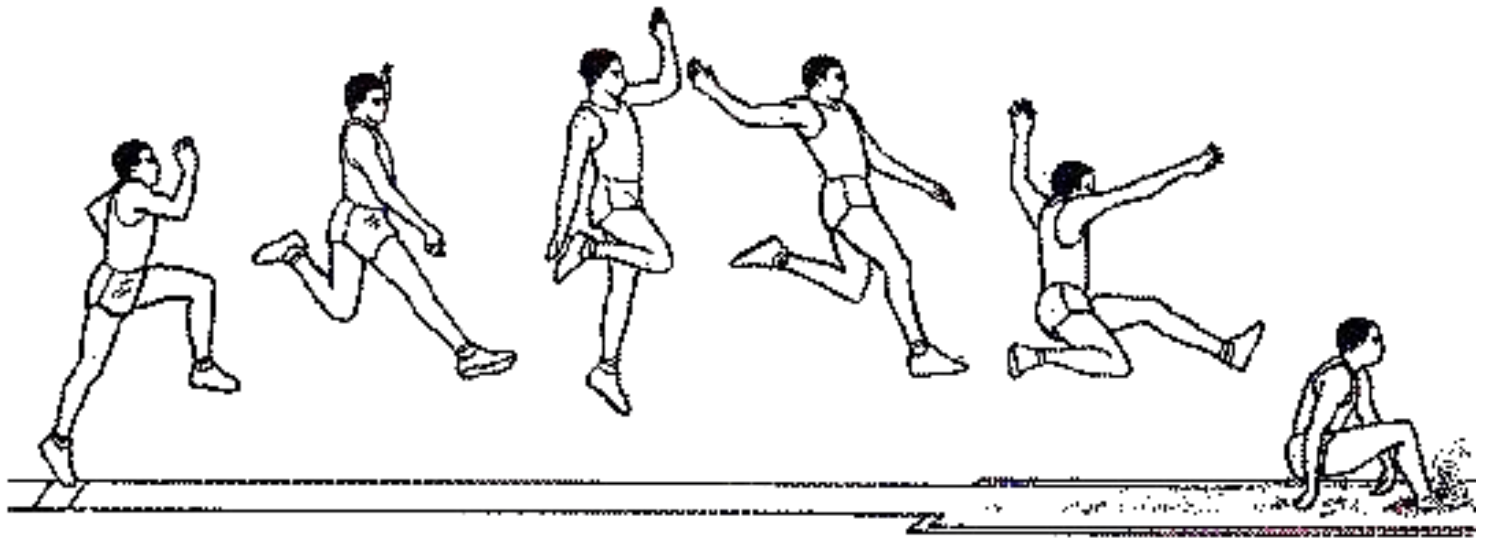


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO EM DISTÂNCIA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes

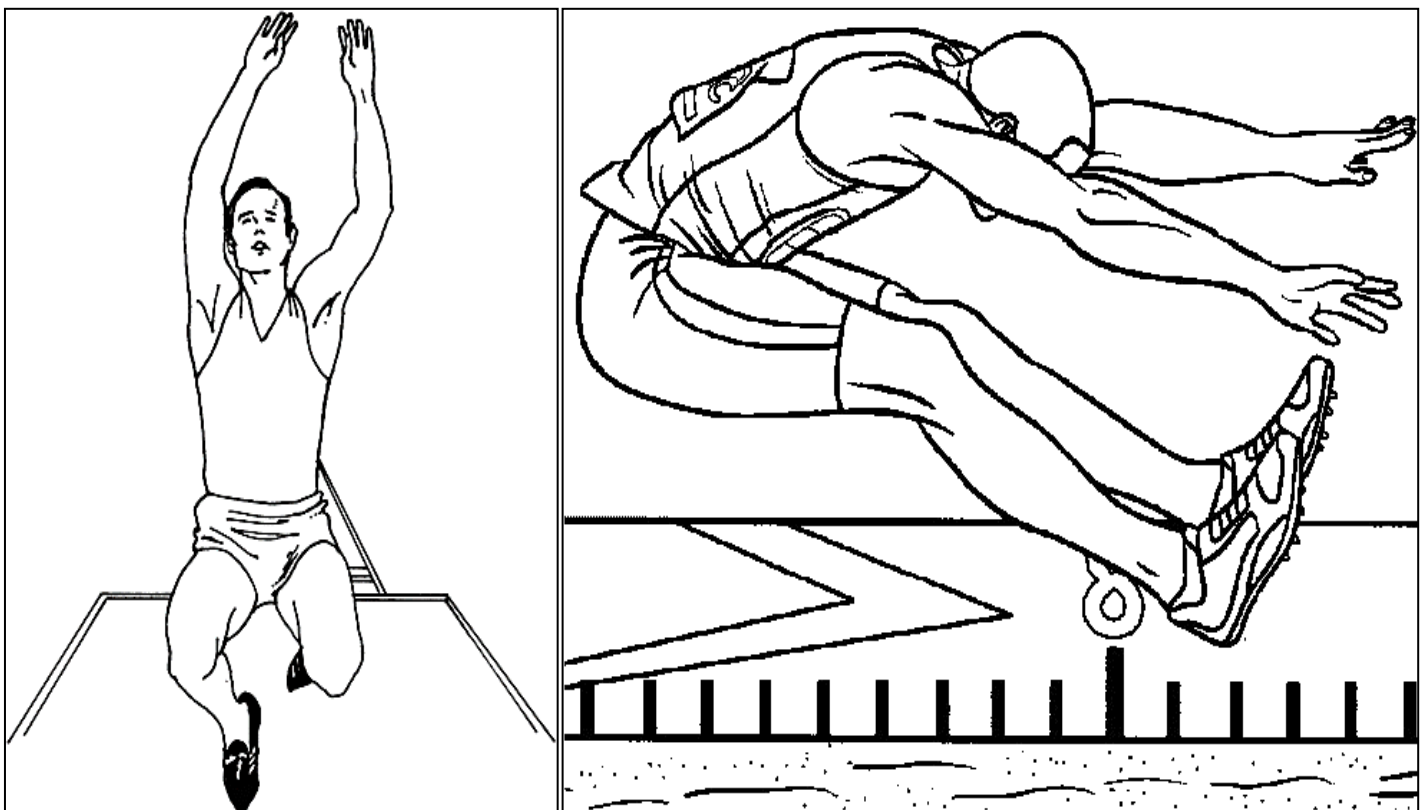


# SALTO EM DISTÂNCIA

O \_\_\_\_\_ CORRE PARA GANHAR \_\_\_\_\_ E  
APÓS TOCAR NA \_\_\_\_\_ DE IMPULSÃO, \_\_\_\_\_ O  
MAIS \_\_\_\_\_ POSSÍVEL, REALIZANDO UMA \_\_\_\_\_  
SOBRE A \_\_\_\_\_ DE AREIA.

**ORGANIZE AS PALAVRAS NO TEXTO:**

*CAIXA, ATLETA, QUEDA, IMPULSO, LONGE, TÁBUA, SALTA.*

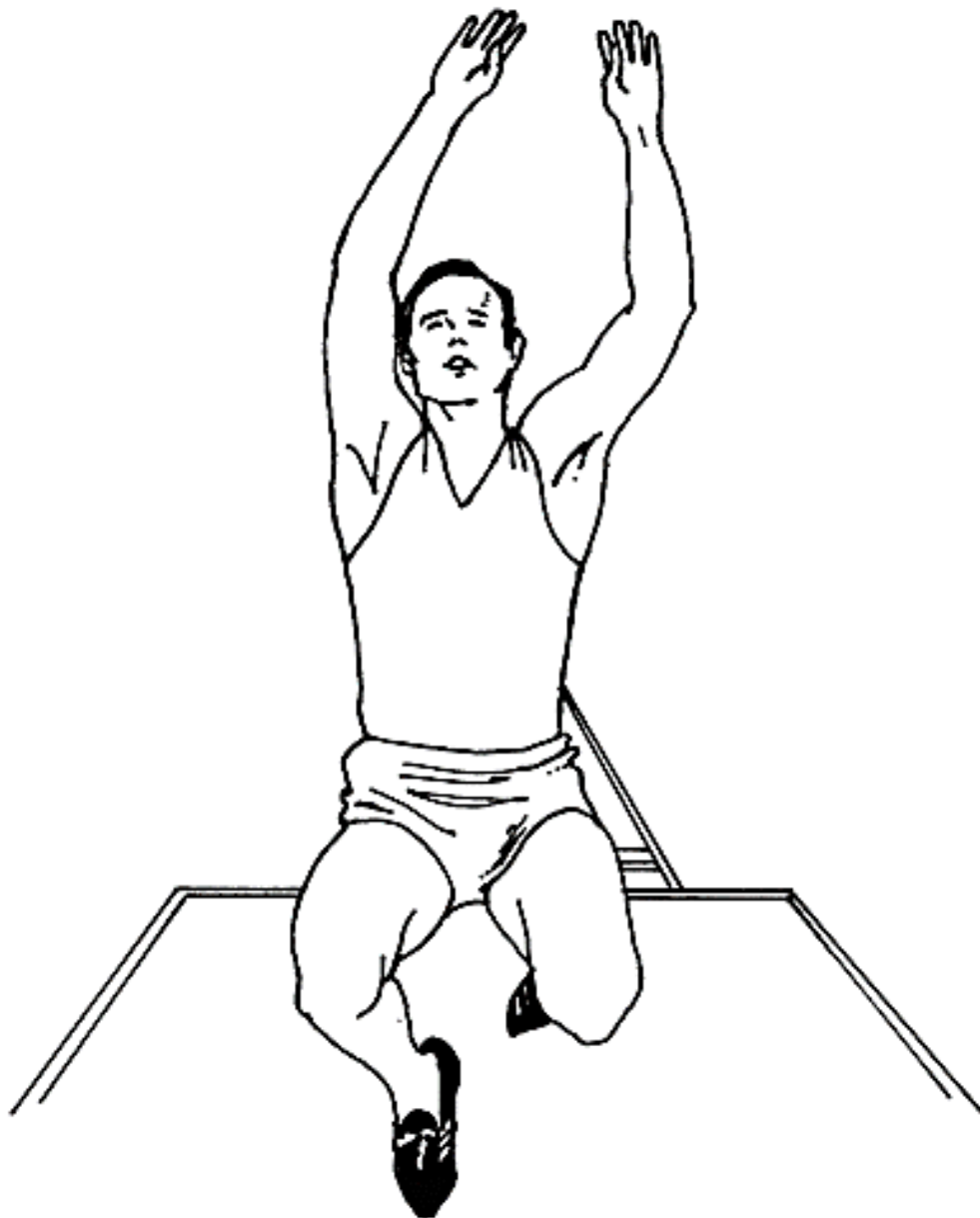
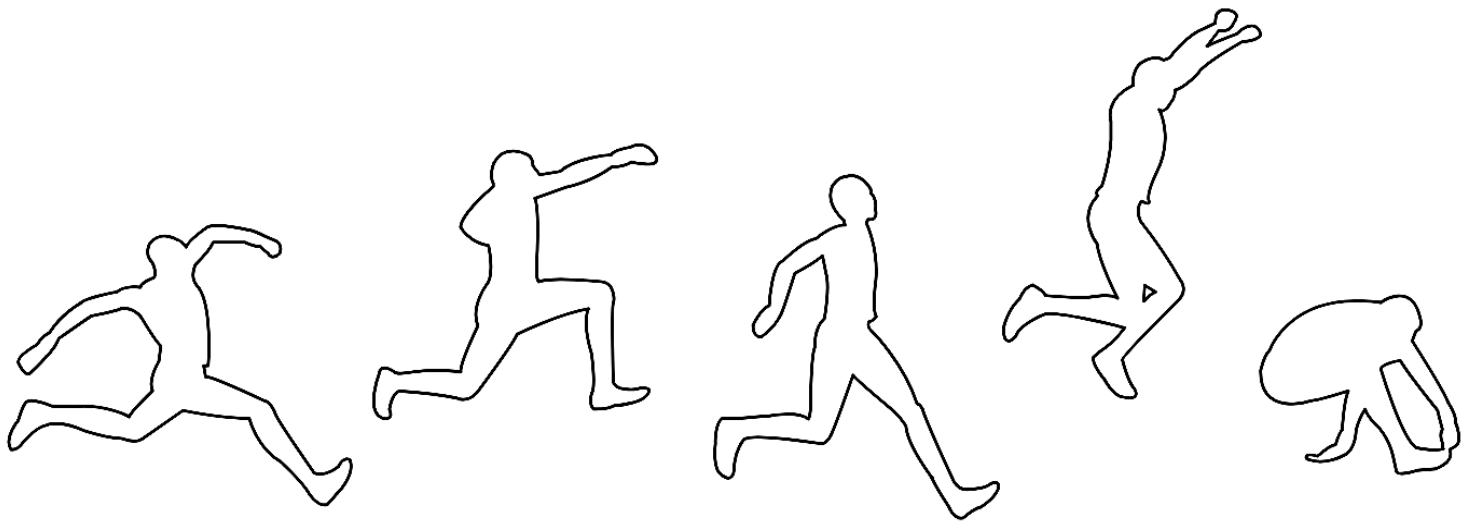


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO TRIPLLO



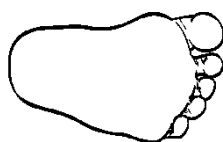
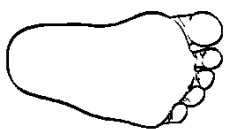
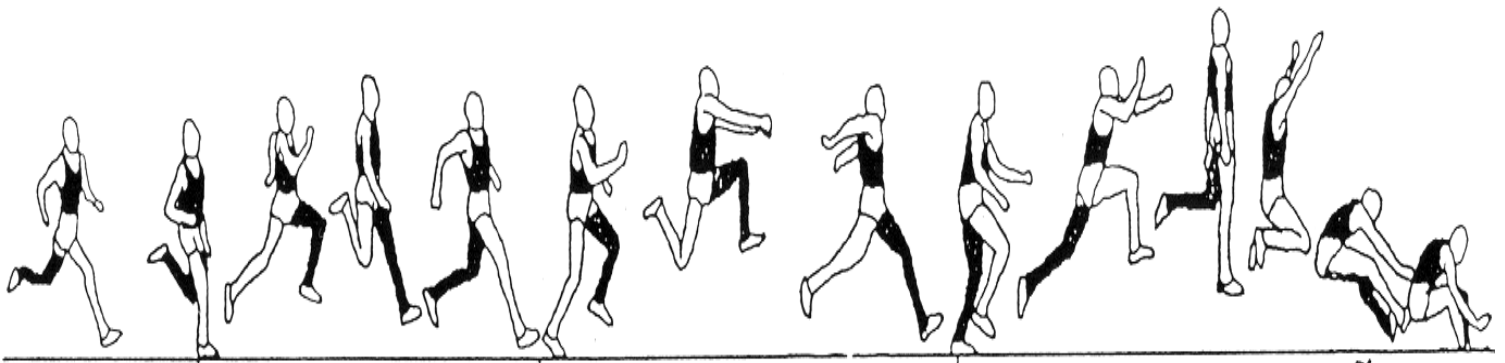
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO TRIPLLO

DEPOIS DE UMA  DE APROXIMAÇÃO, O  REALIZA  SALTOS ATÉ ATINGIR A  FINAL CAINDO NA CAIXA DE . OS DOIS PRIMEIROS  DEVEM SER REALIZADOS COM O MESMO PÉ, E O  COM O PÉ CONTRÁRIO: DIREITO, DIREITO,  OU ESQUERDO, ESQUERDO, .



RESPOSTAS:  
CORRIDA, ATLETA, TRÊS, DISTÂNCIA, AREIA, SALTOS, TERCCEIRO, ESQUERDO,  
DIREITO.

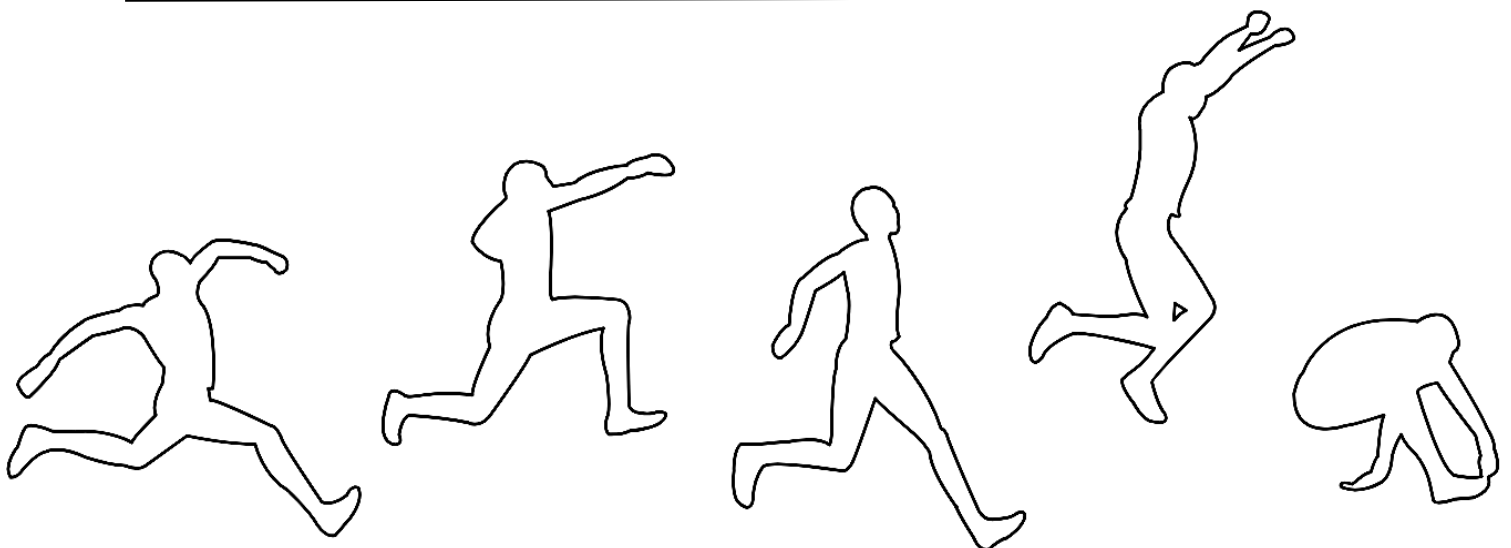
DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# SALTO TRIPLLO

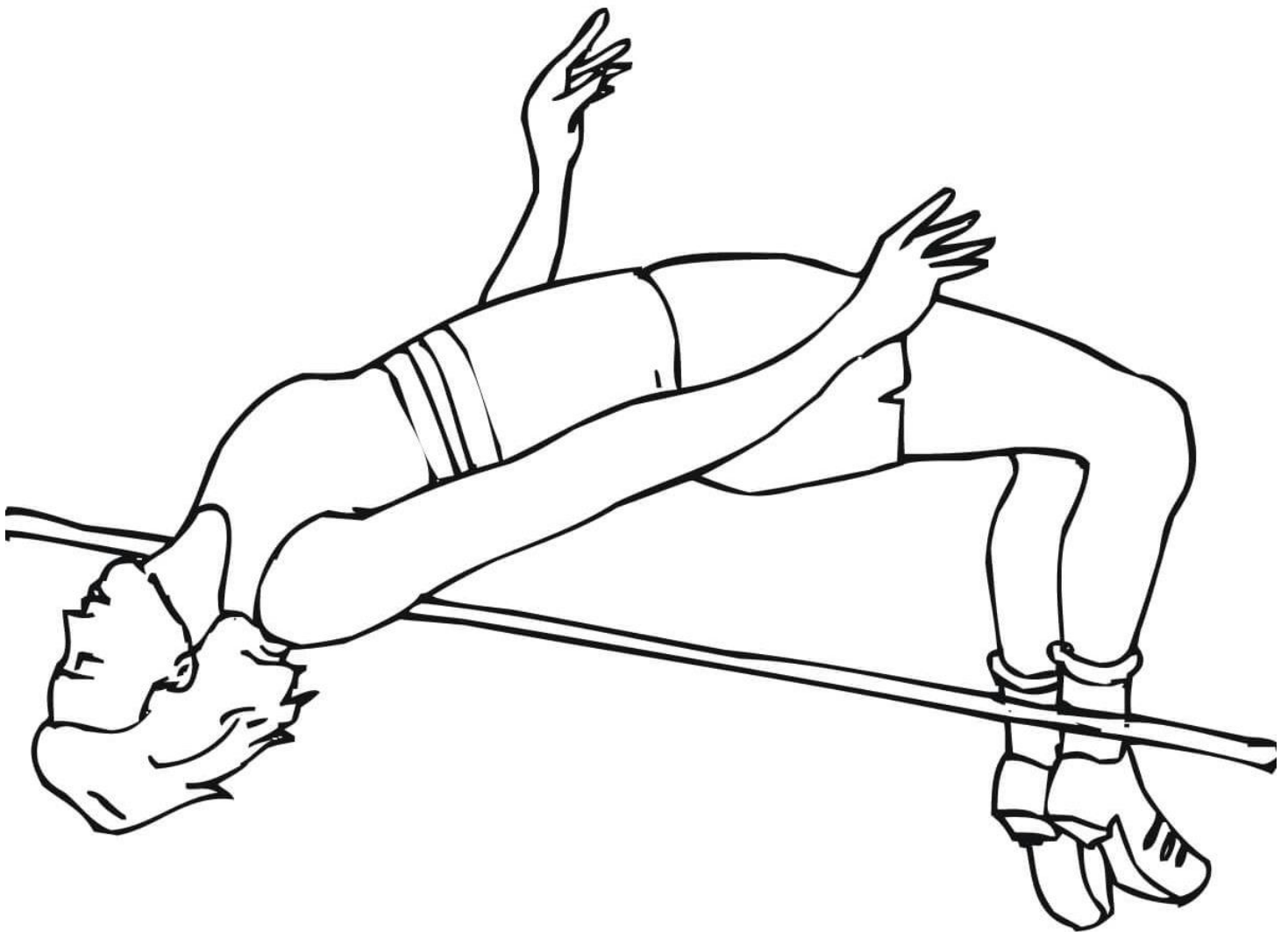
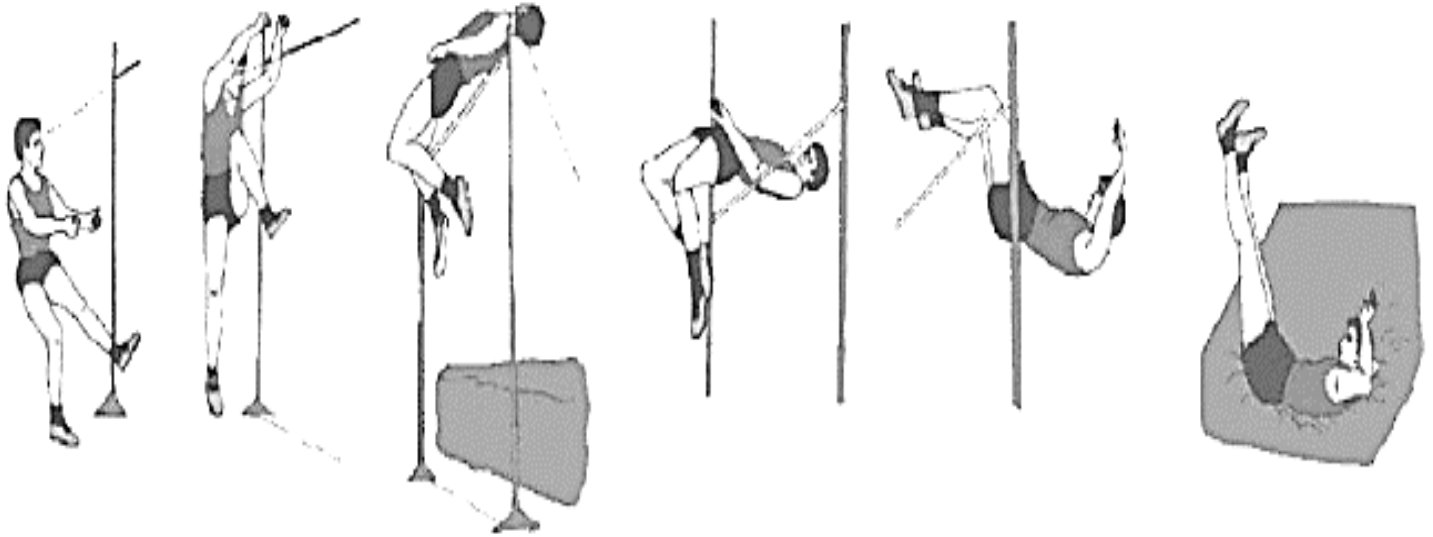


DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO EM ALTURA

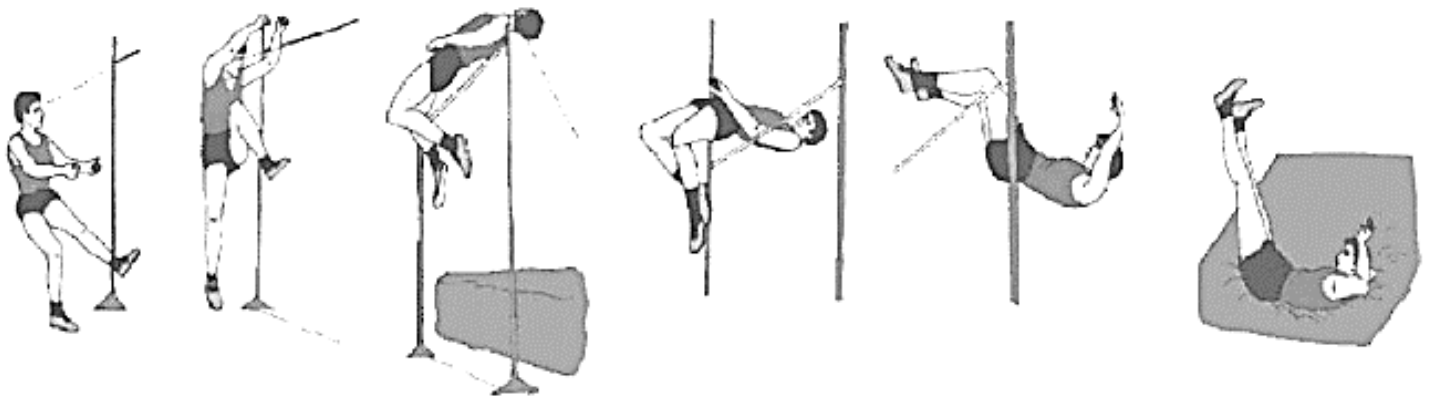


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO EM ALTURA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO EM ALTURA



---

DESENHE VOCÊ REALIZANDO O SALTO EM ALTURA

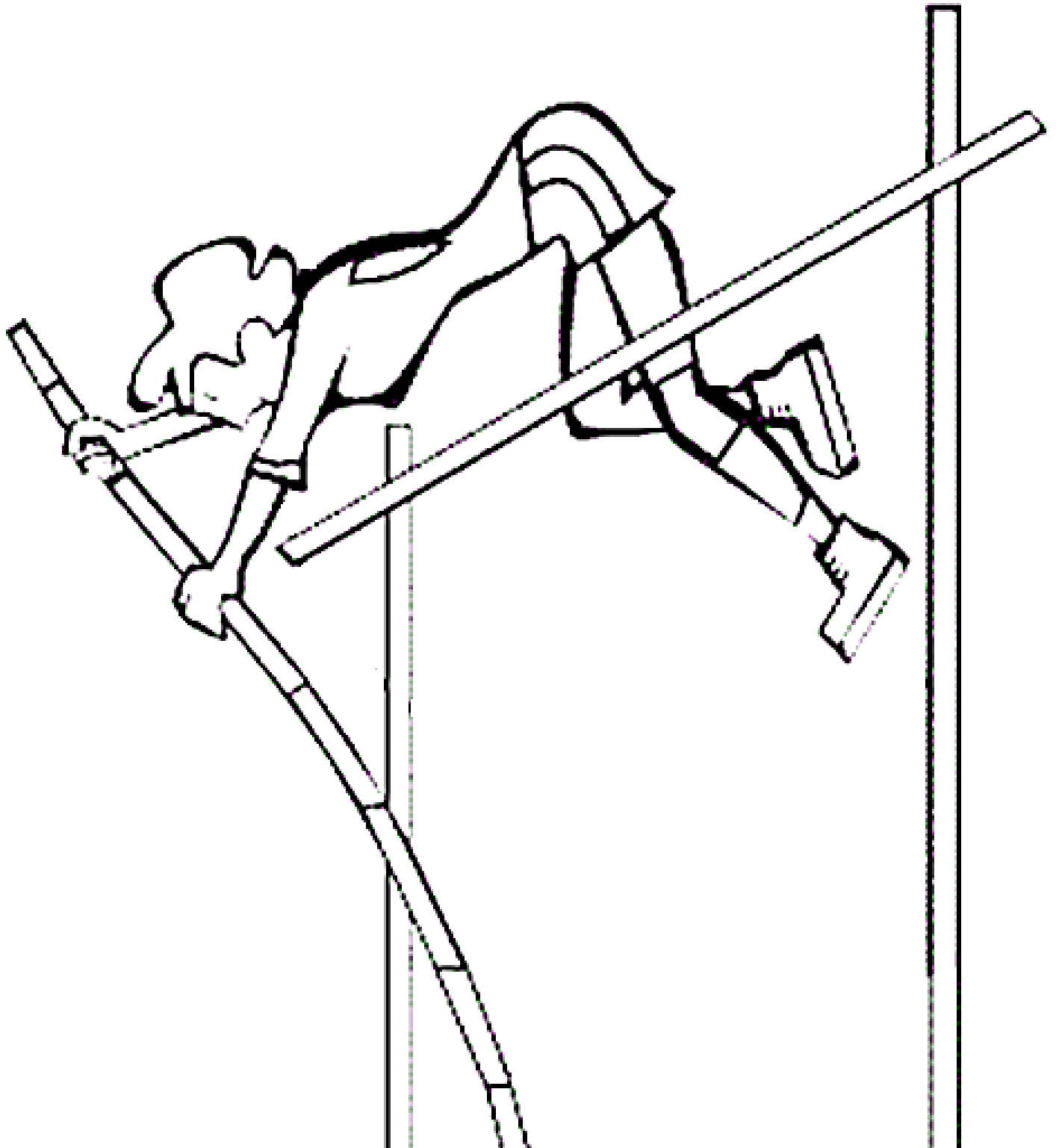
---

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# SALTO COM VARA



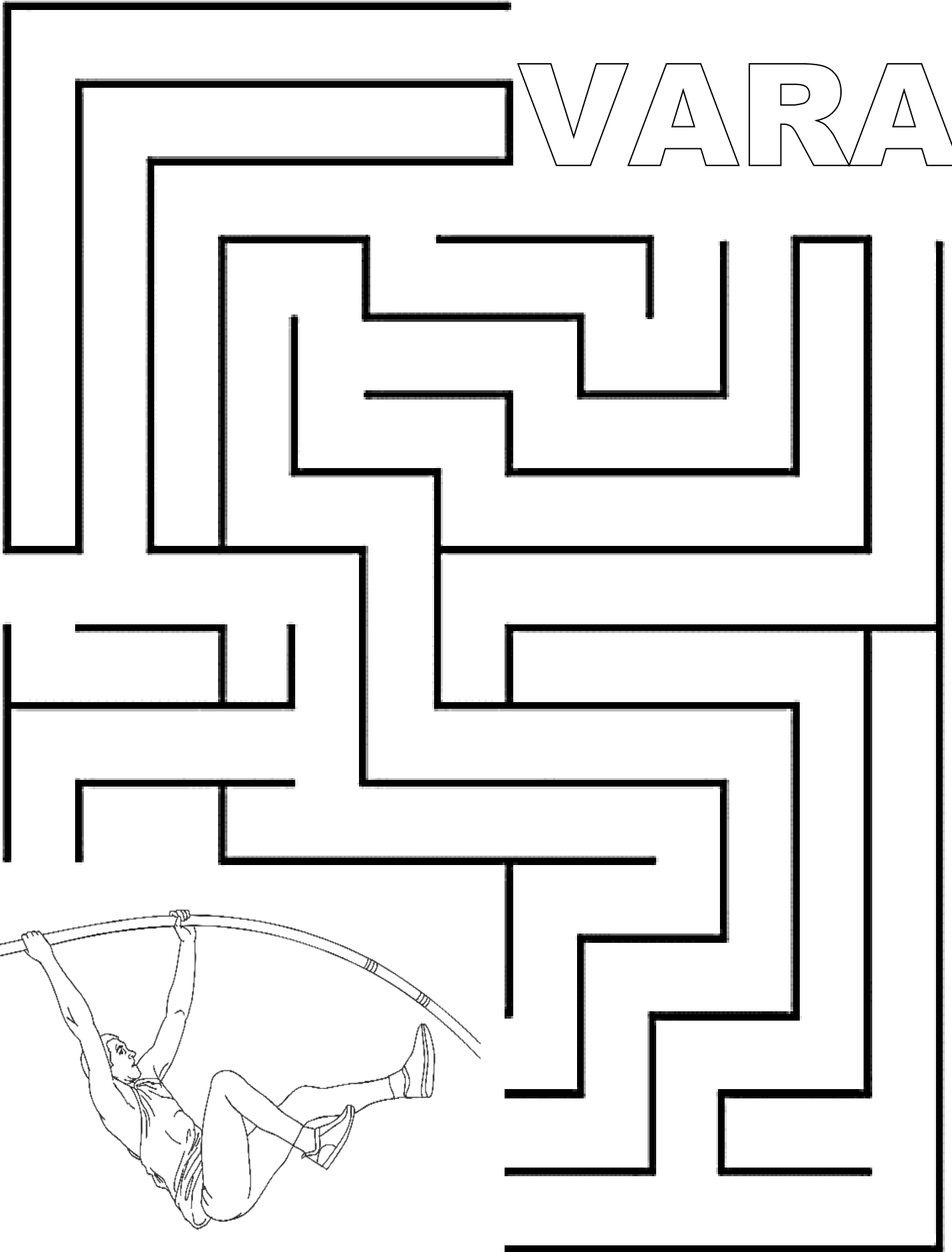
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



SALTO COM

VARA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes

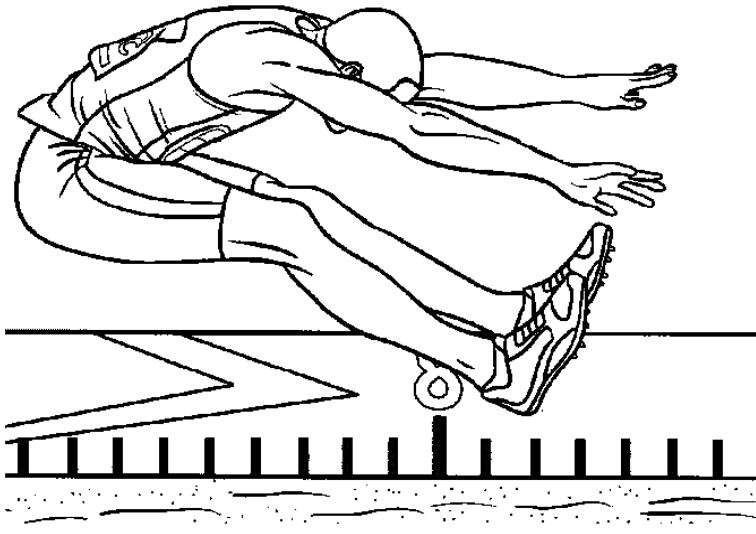




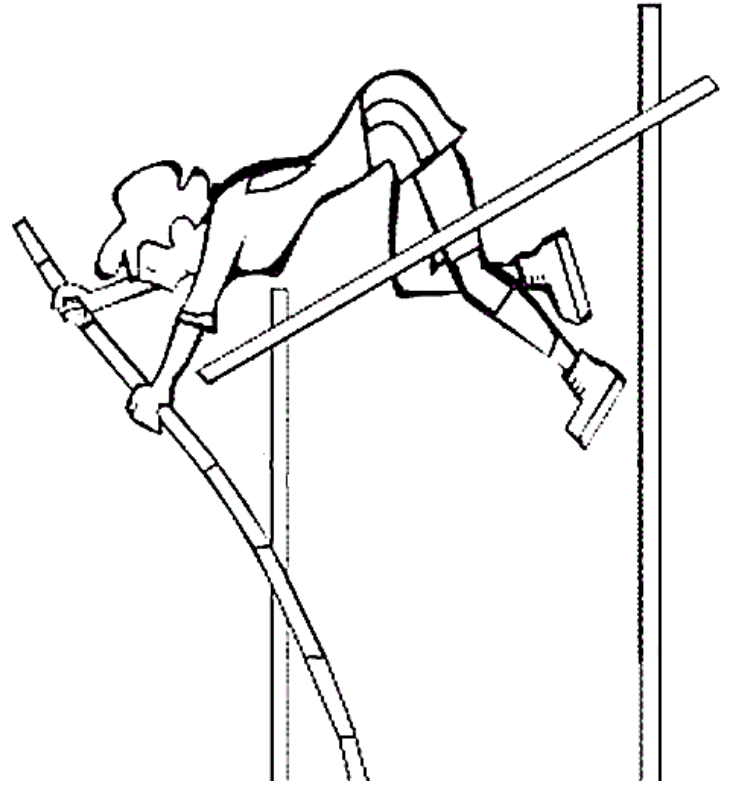




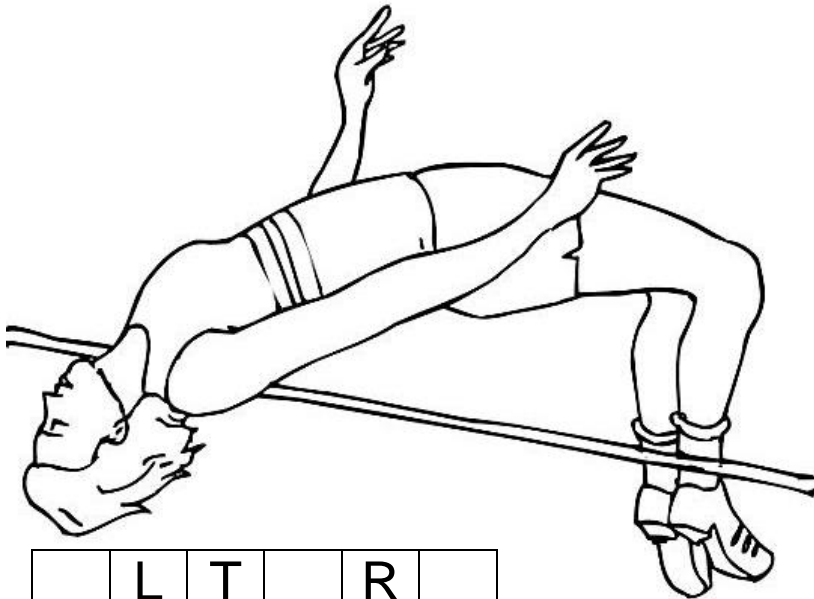
# REVISÃO DOS SALTOS



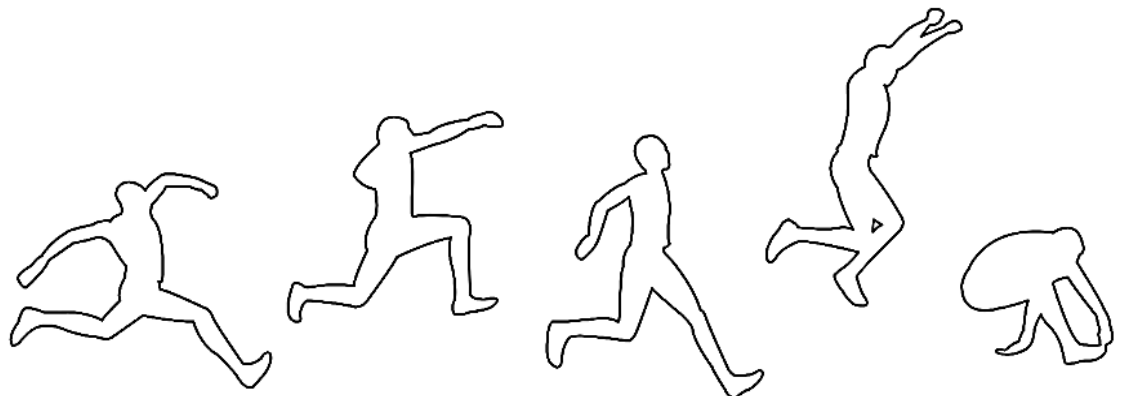
D S T N C



C M V R



L T R



T R P L

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# ARREMESSO DE PESO/ PELOTA



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# ARREMESSO DE PESO

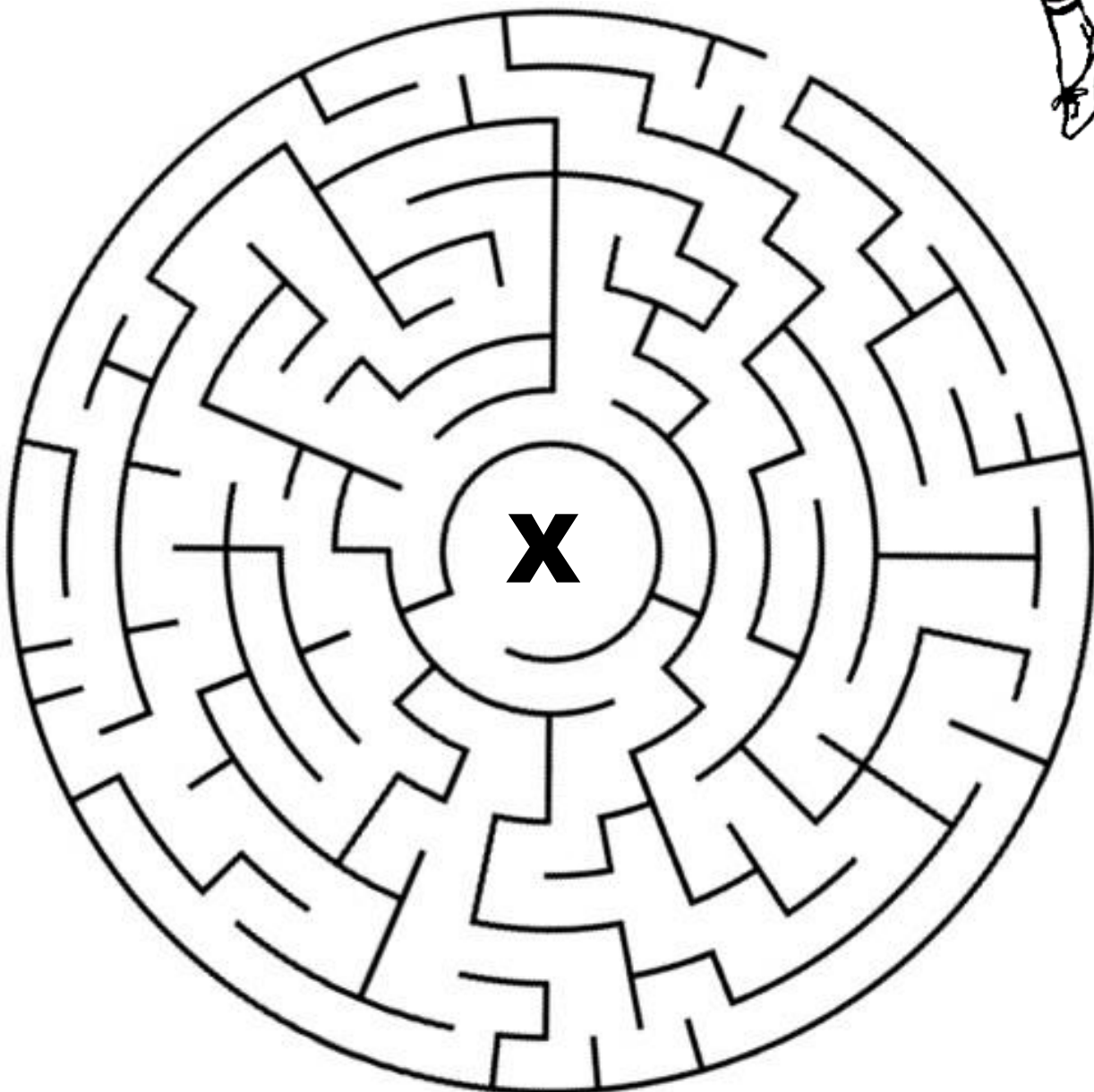
COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES DO CORPO HUMANO QUE ESTÃO FALTANDO:







# ARREMESSO DE PESO



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# LANÇAMENTO DE DARDO



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



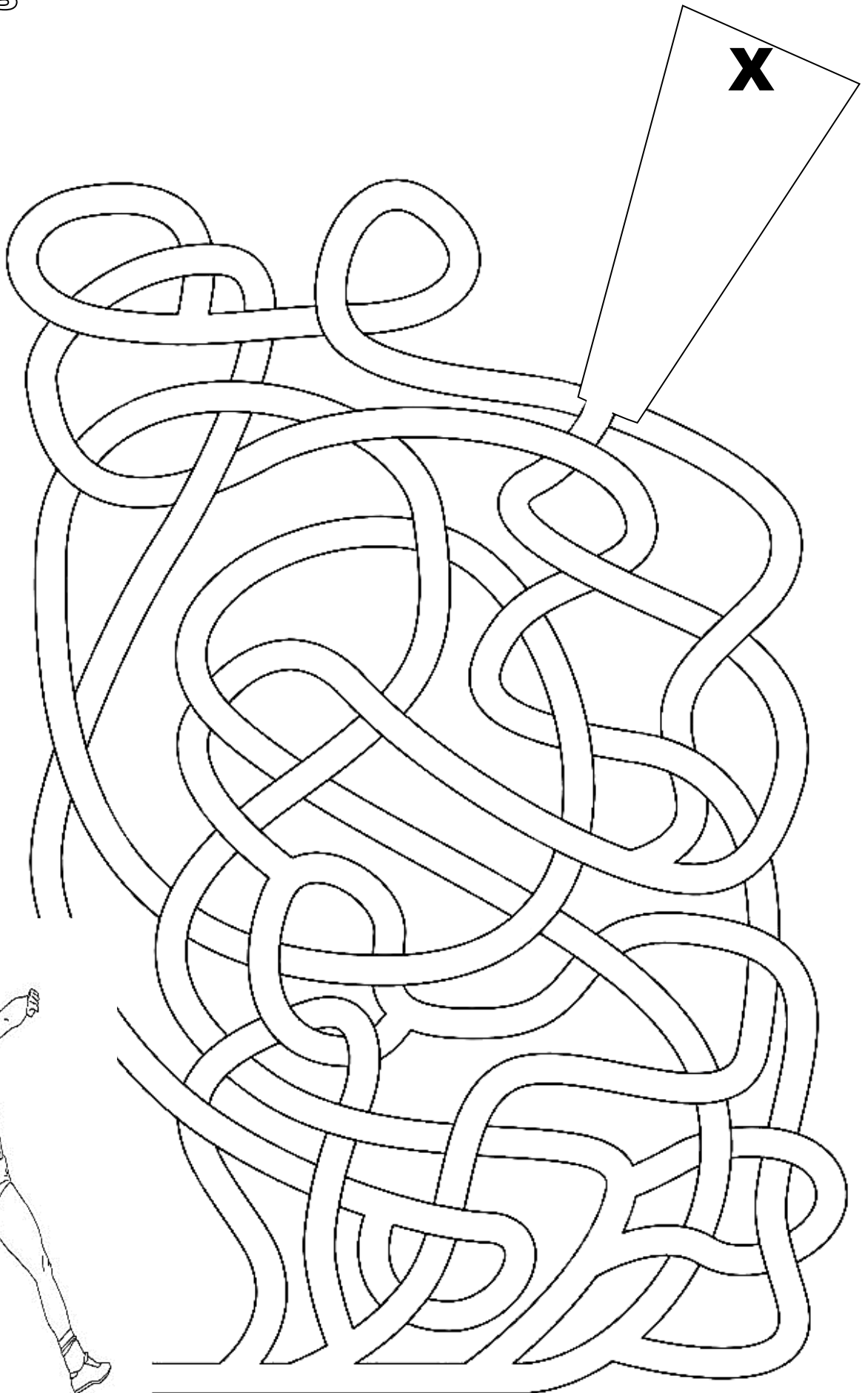
# LANÇAMENTO DE DARDO

COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES QUE ESTÃO FALTANDO:





# LANÇAMENTO DE DARDO

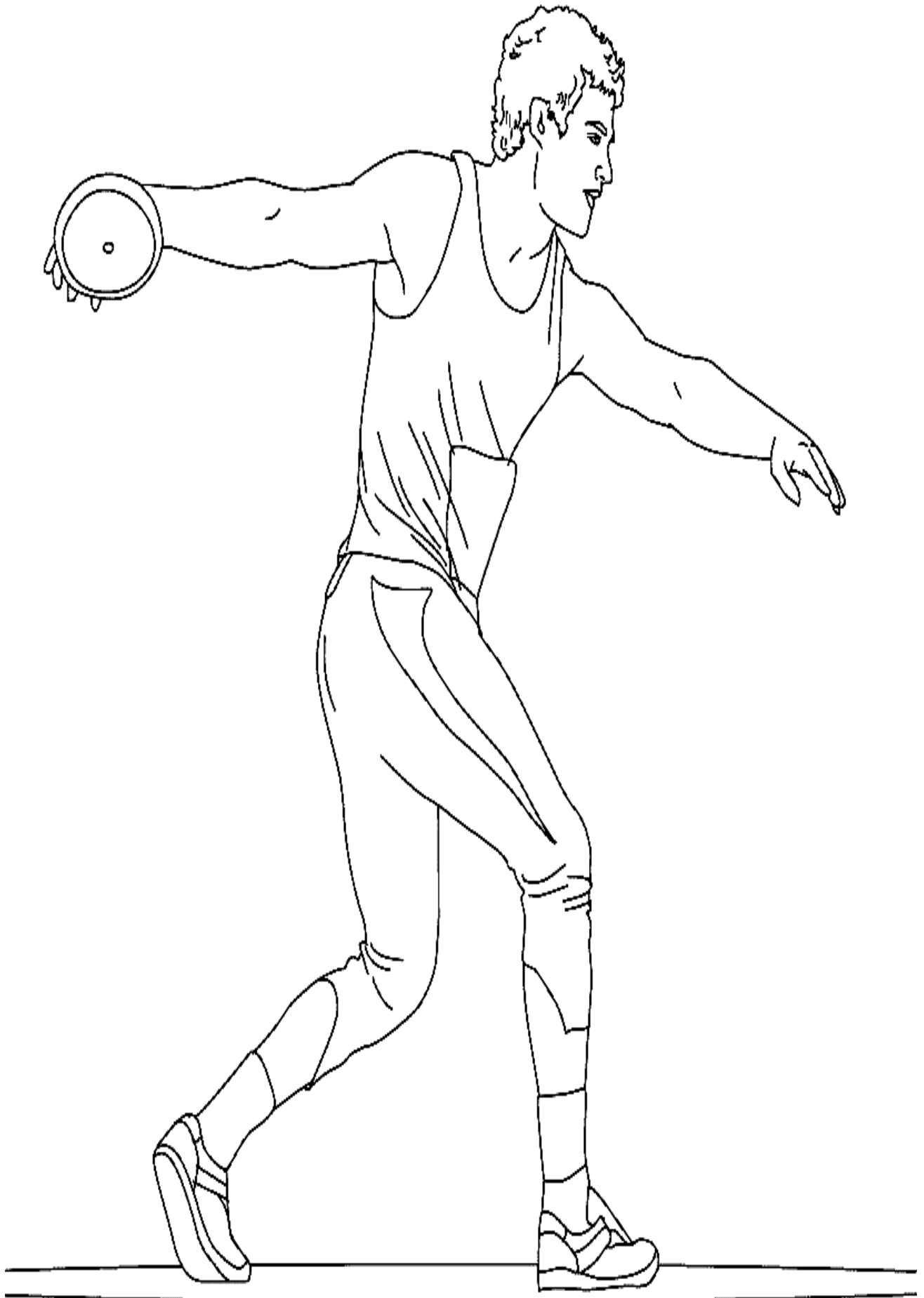


DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# LANÇAMENTO DE DISCO



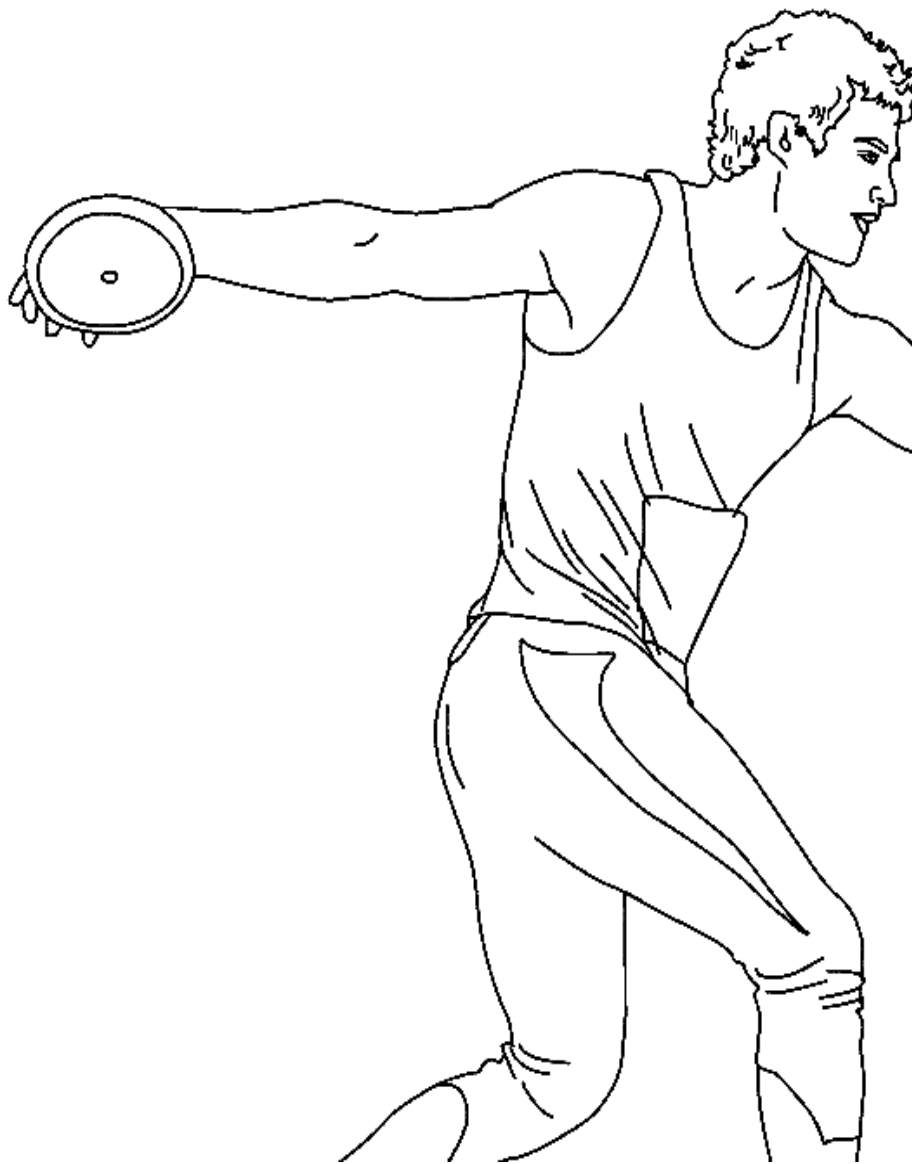
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# LANÇAMENTO DE DISCO

COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES QUE ESTÃO FALTANDO:







# LANÇAMENTO DE MARTELO



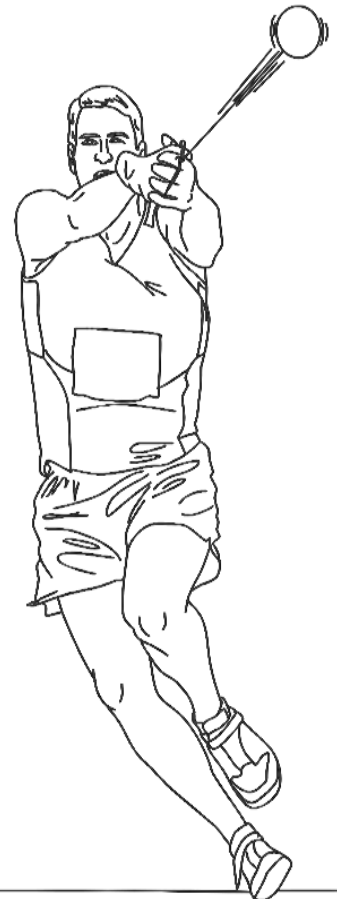
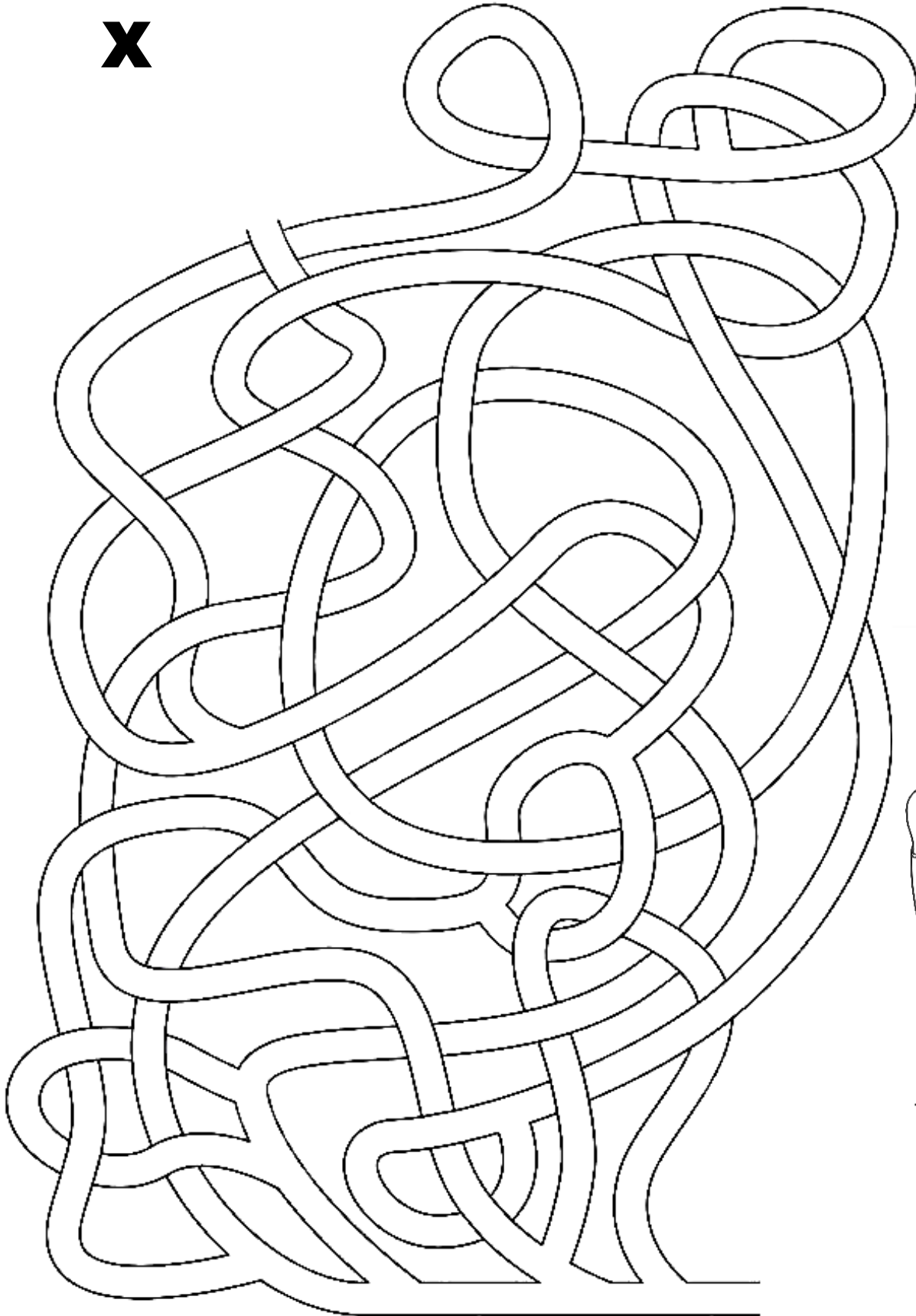
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# LANÇAMENTO DE MARTELO

**X**



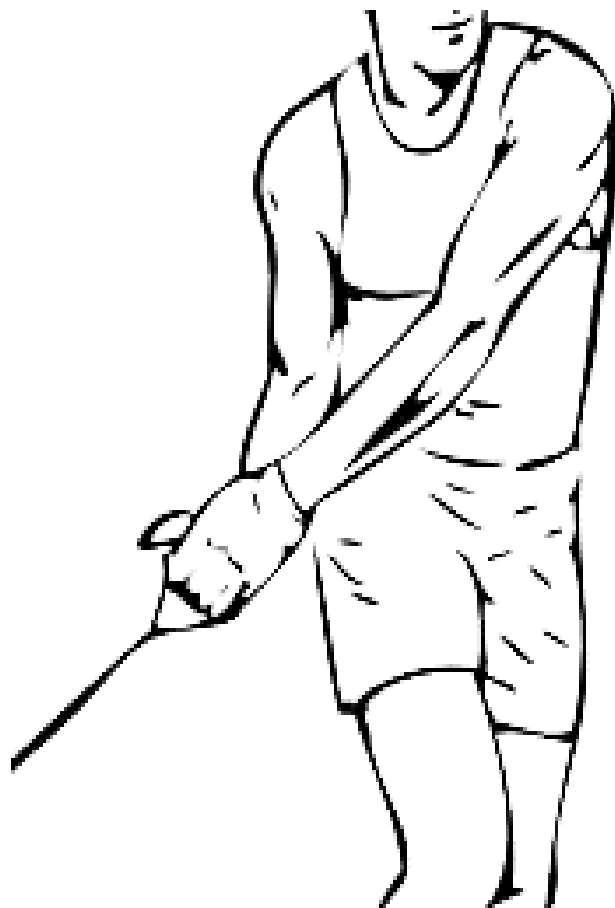
DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# LANÇAMENTO DE MARTELO

COMPLETE O DESENHO COM AS PARTES QUE ESTÃO  
FALTANDO:





# REVISÃO ARREMESSO E LANÇAMENTOS

COMPLETE AS LINHAS PONTILHADAS E LEVE CADA EQUIPAMENTO DO ATLETISMO ATÉ O SEU NOME:

7 KG

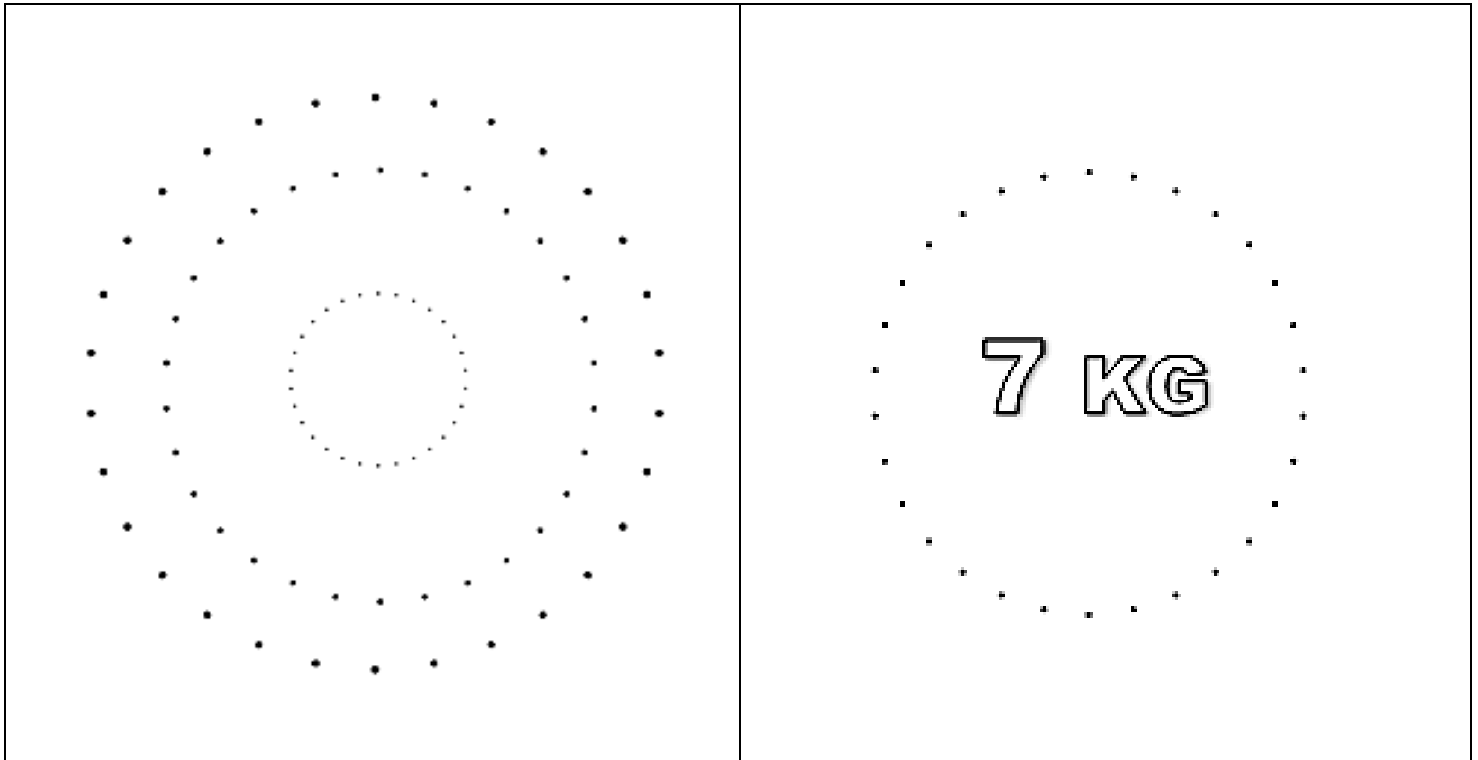
PESO      DARDO      DISCO      MARTELO

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes

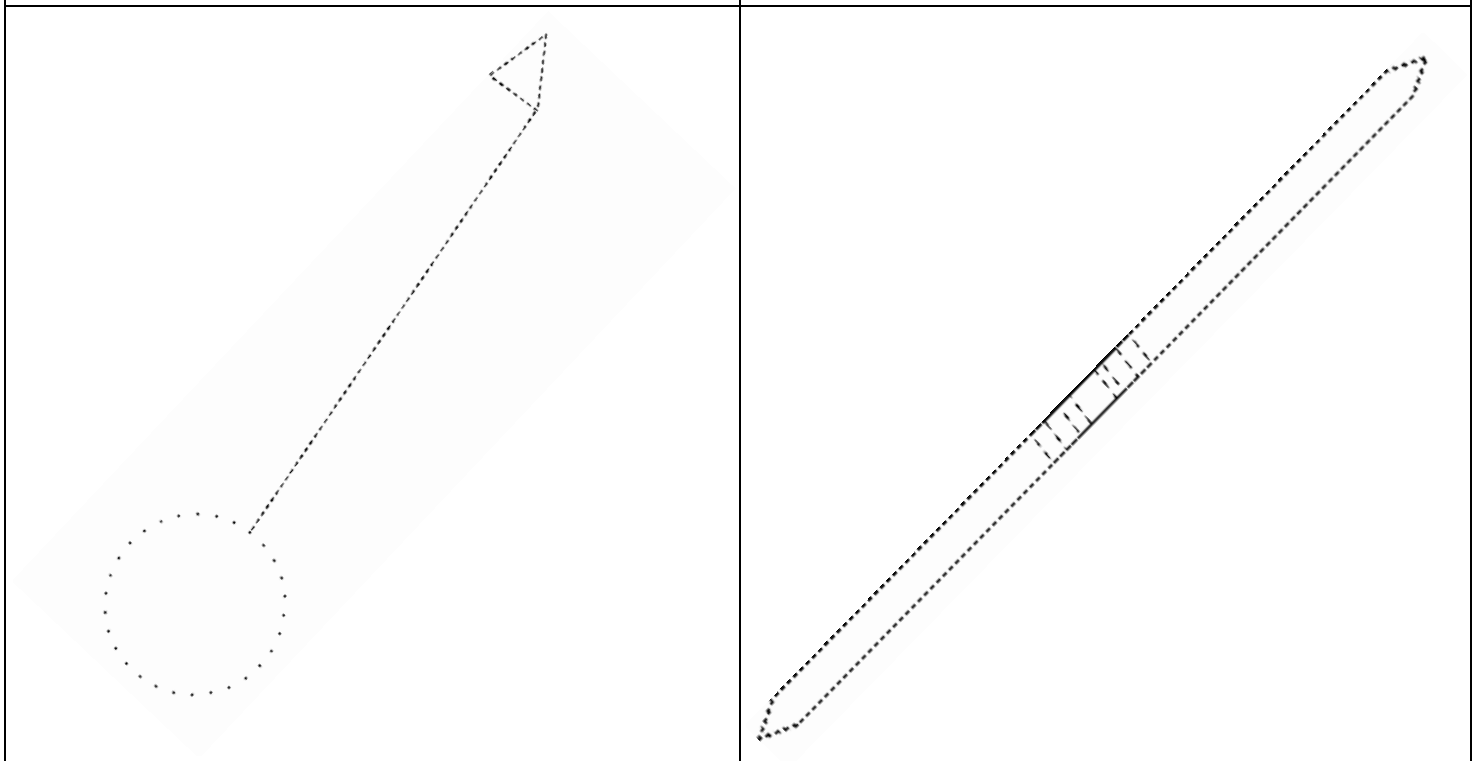


COMPLETE OS PONTILHADOS E DEPOIS DESCUBRA OS NOMES DOS EQUIPAMENTOS DO ATLETISMO:



**IOSDC =**

**SOEP =**



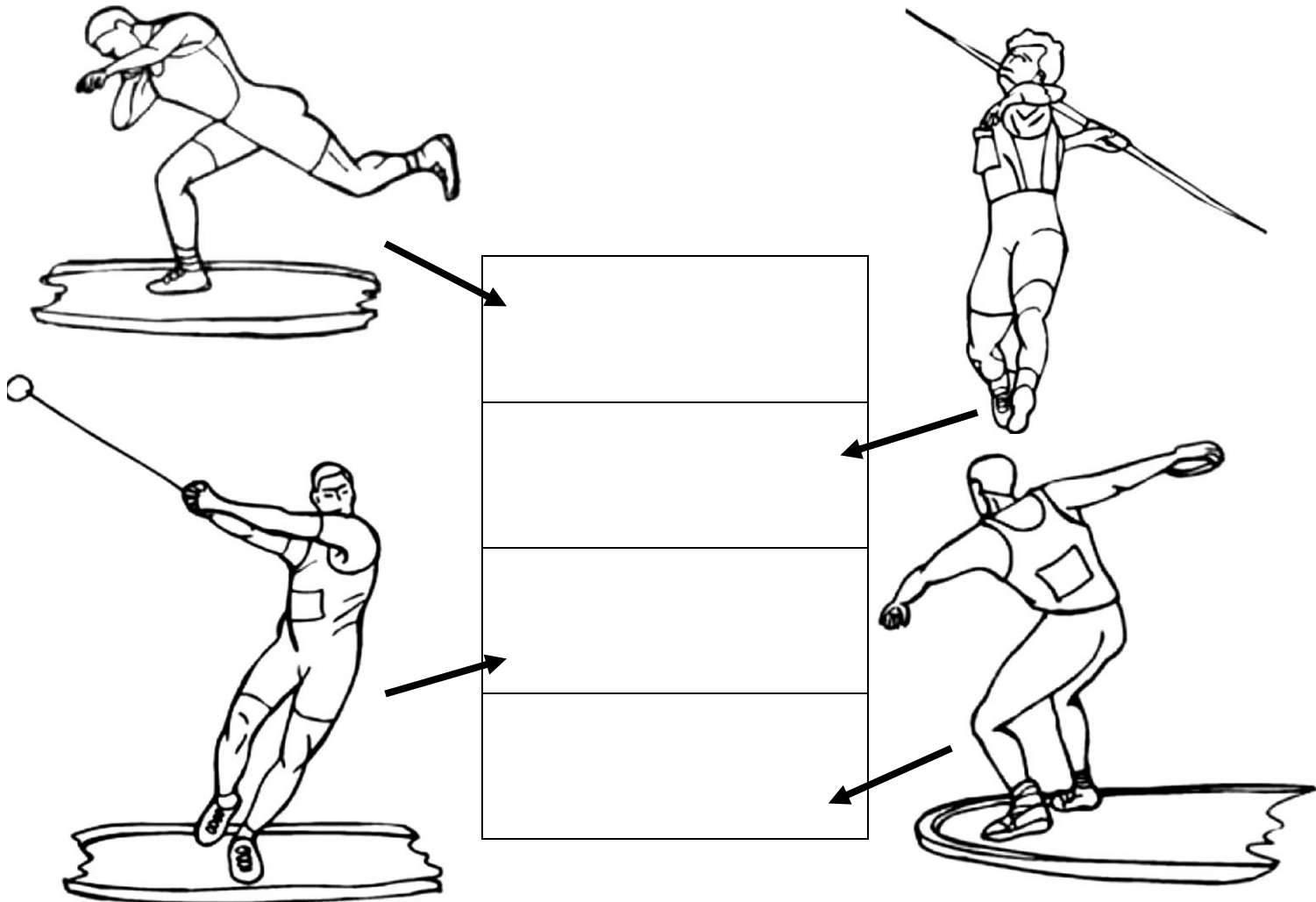
**OEAMRLT =**

**DDROA =**



# ARREMESSO E LANÇAMENTOS

ENCONTRE AS PALAVRAS															
<b>ARREMESSO</b> <b>LANÇAMENTO</b> <b>PESO</b> <b>DARDO</b> <b>DISCO</b> <b>MARTELO</b> <b>FORÇA</b> <b>CONCENTRAÇÃO</b> <b>PELOTA</b> <b>CAMPO</b>	C	A	Q	Z	H	I	K	P	M	F	E	Z	J	Y	V
	O	S	W	X	J	A	R	R	E	M	E	S	S	O	C
	N	D	E	C	K	O	L	I	A	L	R	X	H	S	X
	C	F	C	A	M	P	O	Ç	S	G	O	C	G	E	Z
	E	G	T	B	Ç	A	Q	P	M	H	T	T	F	P	Q
	N	Ç	Y	N	Q	S	O	Z	A	J	Y	V	A	T	S
	T	L	U	M	W	D	W	X	R	K	U	B	D	R	C
	R	K	I	A	R	D	E	C	T	L	I	N	S	E	E
	A	J	L	A	N	Ç	A	M	E	N	T	O	A	W	F
	Ç	H	D	S	R	F	R	V	L	Ç	C	M	P	Q	O
	Ã	Z	O	D	T	G	T	B	O	S	O	Ç	O	M	R
	O	X	P	F	Y	H	Y	N	I	Q	P	L	I	N	Ç
C	V	Z	G	U	J	U	D	D	W	Q	K	U	B	A	



DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes





# ARREMESSO E LANÇAMENTOS

ENCONTRE AS PALAVRAS															
ARREMESSO	C	A	S	D	F	I	K	P	O	N	T	A	R	I	A
CAMPO	O	S	W	X	J	A	R	R	E	M	E	S	S	O	C
CONCENTRAÇÃO	N	D	E	C	K	O	L	I	A	L	R	X	H	S	X
DARDO	C	E	Q	U	I	L	Í	B	R	I	O	C	G	E	Z
DISCO	E	G	T	B	Ç	A	Q	P	M	H	T	T	F	P	Q
EQUILÍBRIO	N	Ç	Y	N	Q	S	O	Z	A	J	Y	V	A	T	S
FORÇA	T	L	U	M	W	D	W	X	R	K	U	B	D	R	C
LANÇAMENTO	R	K	I	A	R	D	E	C	T	L	I	N	S	E	E
MARTELO	A	J	L	A	N	Ç	A	M	E	N	T	O	A	W	A
PELOTA	Ç	H	D	S	R	F	R	V	L	Ç	C	M	P	Q	Ç
PESO	Ã	Z	I	D	T	G	T	B	O	S	O	Ç	O	M	R
PONTARIA	O	P	M	A	C	B	N	V	I	Q	P	L	I	N	O
	C	V	Z	G	U	J	U	D	D	W	Q	K	U	B	F

FAÇA OS DESENHOS DOS EQUIPAMENTOS:

<b>DARDO</b>	<b>PESO</b>
<b>DISCO</b>	<b>MARTELO</b>

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# FELIZ NATAL!



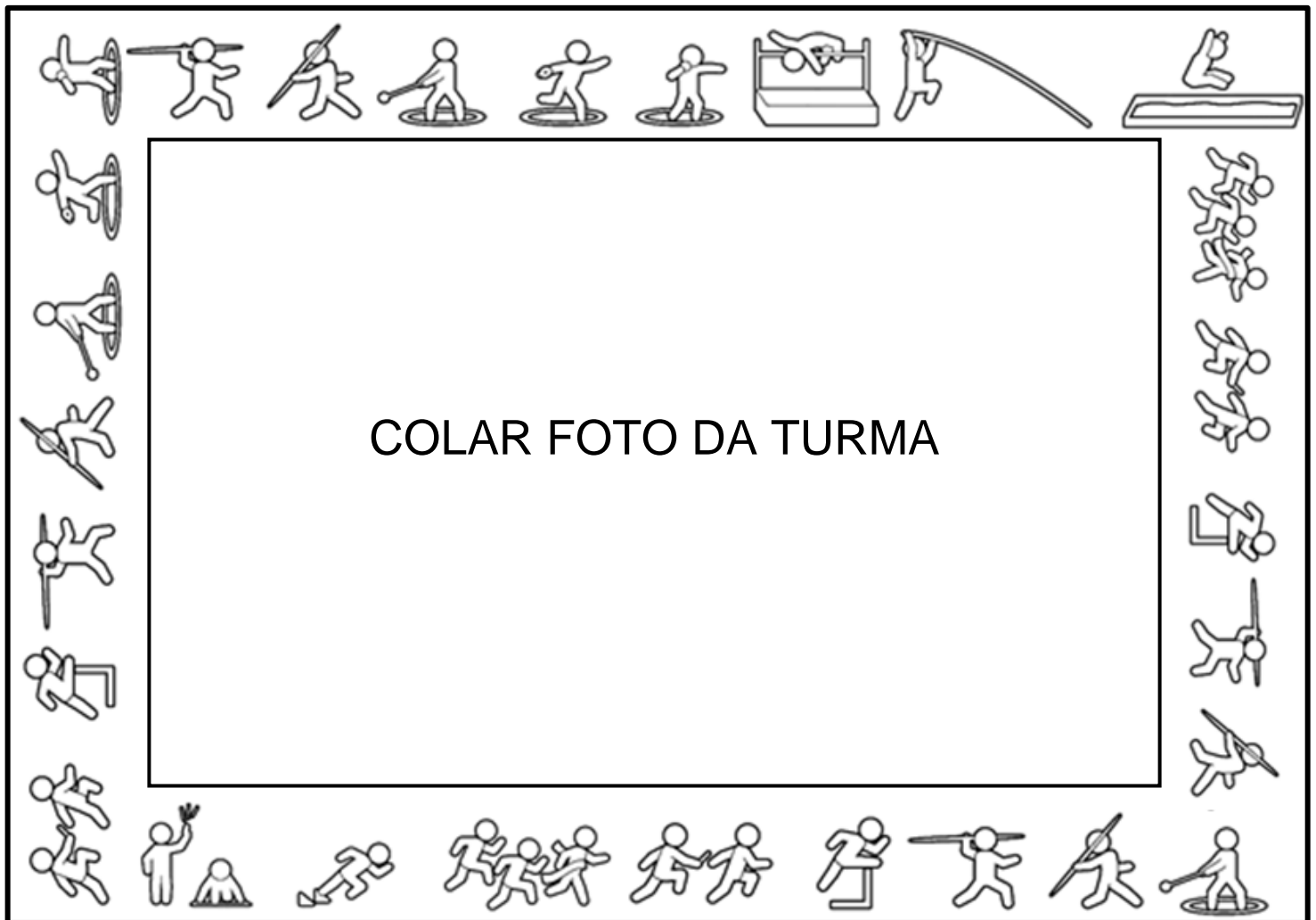
# SALTEMOS DE ALEGRIA O NATAL CHEGOU!

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Desenvolvido por Gilson Firmino de Goes



# BOAS FÉRIAS!



## REFERÊNCIAS UTILIZADAS

---

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

COLL, C.; VALLS, E.. A aprendizagem e o ensino dos procedimentos. In: COLL, C. et al. **Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000, p. 73- 117

COSTA NETO, J. V.; SANTOS, S.. A reinvenção dos esportes alternativos nas aulas de educação física. **Revista mineira de educação física**, Viçosa, MG, Edição Especial, n. 1, p. 682-692, 2012.

FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J. Desafios da legitimação da Educação Física na Escola Republicana. **Horizontes - Revista de Educação**, v. 1, n. 2, p. 33–42, 2014.

FREIRE, E. S.; MARIZ DE OLIVEIRA, J. G.. Educação física no ensino fundamental: identificando o conhecimento de natureza conceitual, procedimental e atitudinal. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.10, n. 3, p.141-151, set./dez. 2004.

GONZALES, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

OLIVEIRA A.A.B., SOUZA V.F.M. Educação física escolar: da atividade da prática descompromissada à atratividade da prática formativa. In: BOSSLE F.; ATHAYDE P.; LARA L. (org). **Ciências do esporte, educação física e produção do conhecimento em 40 anos de CBCE**. Natal: EdUFRN; 2020. p.119-130.

OLIVEIRA, V. D.; ALBUQUERQUE, L. R. Esportes complementares na educação física escolar do ensino médio. In: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, X, 2011**. Anais. Curitiba, PR: PUCPR, p. 5179-5191.

ROJAS, P. N. C. **Aspectos pedagógicos do atletismo**. Curitiba: Intersaberes. 2017.(Série Corpo em Movimento).

SARABIA, B.. A aprendizagem e o ensino das atitudes. In: COLL, C. et al. **Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000, p. 119-178.

SILVA, E. C. MOREIRA, E. C.; OLIVEIRA, A. A.B. Objetivos e conteúdos para o ensino da Educação Física escolar. In: **Desafios da educação física escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF** [recurso eletrônico] / Denise Ivana de Paula Albuquerque e Maria Candida Soares Del-Masso. - São Paulo: Cultura Acadêmica, 2020. 170 p; PDF.

TOMITA, A. S. F.; CANAN, F. A utilização de modalidades esportivas não tradicionais em aulas de educação física escolar. **Corpoconsciência**, v. 23, n. 2, p. 13-25, 2019.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artimed, 1998

## REFERÊNCIAS CONSULTADAS

---

- BARRETTO, E. S. S.; DE SÁ, K. R. Educação em tempo integral: contribuições oriundas das pesquisas de pós-graduação. **Cadernos Cenpec | Nova série**, v. 6, n. 1, dec. 2016. Disponível em: <<http://cadernos.cenpec.org.br/cadernos/index.php/cadernos/article/view/349>>. Acesso em: 14 ago. 2021.
- BETTI, M. Educação física e sociologia: novas e velhas questões no contexto brasileiro. In: CARVALHO, Y.M. de; RUBIO, K. (Org.). **Educação física e ciências humanas**. São Paulo: Hucitec, 2001. p. 155-169.
- CARDOSO, A.L.; RONSANI, L. R.. A prática pedagógica do atletismo na educação física escolar. **Kinesis**, v. 36, n. 3, 2018.
- CAVALIERE, A. M. Escola pública de tempo integral no Brasil: filantropia ou política de Estado?. **Educação & Sociedade**, v. 35, n. 129, p. 1205-1222, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/es/v35n129/0101-7330-es-35-129-01205.pdf>>. Acesso em: 14 ago. 2021.
- CBAAt. **Confederação Brasileira de Atletismo**. Disponível em: <https://www.cbat.org.br/novo/>
- COELHO, L. M. C. C. et al. Tempo integral e educação integral no ensino fundamental: uma pesquisa no âmbito do observatório da educação (CAPES/INEP). **Revista Contemporânea de Educação**. V. 3, N. 5. 2008. DOI: <https://doi.org/10.20500/rce.v3i5>
- DARIDO, S. C.. Educação física na escola: conteúdos, suas dimensões e significados. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. **Caderno de formação: formação de professores didática geral**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 51-75, v. 16.
- GADOTTI, M. Educação Integral e Tempo Integral. In: GADOTTI, Moacir. **Educação Integral no Brasil: inovações em processo**. São Paulo: Instituto Paulo Freire, 2009, p. 21-42.
- GEMENTE, F. R. F.; MATTHIESEN, S. Q. Formação continuada de professores: construindo possibilidades para o ensino do atletismo na Educação Física escolar. **Educar em Revista**, p. 183-200, 2017.
- GIMENO SACRISTÁN, J. **O Currículo: uma reflexão sobre a prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E.. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensando saídas do não-lugar da EF escolar II. **Cadernos de Formação RBCE**, Porto Alegre, RS, v. 1, n. 2, p. 10-21, mar., 2010.
- MARINGÁ. **Currículo da Educação Municipal de Maringá: Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental**. Secretaria Municipal de Educação. Coordenação geral: Marta Sueli de Faria Sforzi. Maringá, Paraná, 2020.
- MATTHIESEN, S. Q.. **Atletismo na escola**. Maringá: Eduem, 2014.
- MATTHIESEN, S. Q.. **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí, SP: Editora Fontoura. 2ª reimpressão da 2ª edição 2012.

MIAN, R.. **Atletismo: aspectos pedagógicos na iniciação**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2018. 1.ed.

MOLL, J. (Org.).**Caminhos da Educação Integral no Brasil: direito a outros tempos e espaços educativos**. Porto Alegre: Penso, 2012. 504 p.

MOREIRA, E. C. Características, importância e contribuições da ação de planejar para a educação física escolar. In: MOREIRA, E. C. (Org.). **Educação física escolar: desafios e propostas 1**. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MOREIRA, E. C.; PEREIRA, R. S. A educação física na construção do projeto político-pedagógico da escola. In: MOREIRA, E. C. (Org.). **Educação física escolar: desafios e propostas 1**. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MOURA et al. **Dialogando sobre o ensino da educação física: o atletismo na escola**. Curitiba: CRV, 2016.

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

PIZANI, J. **Educação física e a educação integral e de tempo integral no Brasil**. 2016. Tese [Doutorado em Educação Física] - Universidade Estadual de Maringá. Maringá, p. 149. 2016.

SIMONI, C. R.; TEIXEIRA, W. M. **Atletismo em quadrinhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Editora Rígel, 2009.

WORLD ATHLETICS **Atletismo Mundial**. Antiga IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo). Disponível em: <https://worldathletics.org/> .





