

ATLETISMO SE APRENDE NA ESCOLA: O PROJETO DO NÚCLEO DE ENSINO DA UNESP/RIO CLARO 2003

Sara Quenzer MATTHIESEN¹
Adriano Percival CALVO,
Augusto César Lima e SILVA,
Flórence Rosana FAGANELLO²

Resumo: Este texto é parte do trabalho desenvolvido pelo Núcleo de Ensino da UNESP – 2003 intitulado “Atletismo se aprende na escola” destinado à organização de material de ensino no campo do atletismo. Durante sete meses de intenso trabalho, realizamos, num primeiro momento, um levantamento minucioso da bibliografia existente na área de Educação Física, com base no acervo das bibliotecas da UNESP, USP e UNICAMP, sendo que foram identificados cerca de 500 títulos de livros, dos quais 149 foram selecionados; 34 títulos de teses de doutorado e dissertações de mestrado e endereços eletrônicos dos mais diversos neste campo. Objetivando aprofundar na análise dos livros voltados a uma perspectiva pedagógica envolvendo atividades e jogos pré-desportivos dentro do atletismo, detivemo-nos, num segundo momento, na localização de atividades prescritas pela bibliografia conhecida na área, concentrando algumas atividades que podem ser desenvolvidas dentro de cada uma das modalidades do atletismo. Num terceiro e último momento, procuramos prescrever variações e novas atividades como sugestões ao trabalho do profissional de Educação Física elaborando um material didático pedagógico de 58 páginas, passível de múltiplas variações e complementações.

Palavras-chave: atletismo; escola; jogos pré-desportivos.

INTRODUÇÃO

Apesar de ser considerado como um dos conteúdos clássicos da Educação Física, o atletismo é ainda muito pouco difundido nas escolas e clubes brasileiros. Não há como negar que do pouco que dele se conhece, muito está misturado à história particular de meninos e meninas - em sua grande maioria pobres -, que encontraram nas corridas, saltos, arremessos e lançamentos, um meio para a sua sobrevivência e inserção social. Ainda que esse seja o retrato mais comum do atletismo em nosso país, em época de Jogos Olímpicos ele sofre modificações. De mero desconhecido da população em geral, o atletismo passa a divulgar nomes, provas, esforços físicos, conquistas e recordes, no que conta com o apoio dos meios de comunicação de massa, sobretudo da televisão, até mesmo em horários de grande audiência. É neste curto espaço de tempo olímpico que grande parte da população brasileira entra em contato com as provas, os movimentos e as glórias do atletismo, capazes de comover todo aquele que acompanha o desempenho dos atletas, transformados pela mídia em verdadeiros heróis. Mas, será apenas esse o conhecimento a ser veiculado pelo atletismo?

¹ Coordenadora do Projeto

² Grupo de Estudos e Pesquisa em Atletismo do Departamento de Educação Física da UNESP/Rio Claro.

Ainda que esse seja o mais comum, existem outras possibilidades de conhecimento dessa modalidade que merecem ser revistas.. Se são vários os caminhos possíveis para o êxito nesta tarefa, o trabalho com crianças é um bom começo para o ensino desta modalidade que envolve habilidades motoras por elas utilizadas cotidianamente. Não por outro motivo, propomos que este caminho seja traçado com base na realização de jogos pré-desportivos envolvendo as habilidades motoras básicas de marchar, correr, saltar, lançar e arremessar — principais neste campo — as quais procuraram traduzir, numa linguagem corporal, o significado do atletismo sem, contudo, perder a dimensão de sua especificidade técnica e normativa que faz do atletismo a modalidade esportiva que é. Assim, o profissional de Educação Física deveria buscar, por meio de atividades recreativas que meschem um conhecimento geral sobre as habilidades motoras e um conhecimento específico acerca das provas oficiais, aproximar as crianças do universo do atletismo, levando-as a vivenciá-lo por meio do próprio corpo. Assim, ao dedicar-se ao ensino do atletismo visando, mais do que qualquer outra coisa, despertar nas crianças o gosto pelos movimentos desta modalidade esportiva, o profissional desta área, além da iniciação e aprendizagem dos movimentos básicos dessa modalidade esportiva por meio de jogos pré-desportivos que exploram as habilidades motoras, poderia criar uma base de conhecimentos capaz de sustentar um aprofundamento técnico mais específico a partir de então. É por essa razão que, sem nos determos nas particularidades de cada faixa etária, procuramos por meio do material elaborado referir-nos ao ensino do atletismo tendo como ponto de partida uma introdução a esta modalidade esportiva que poderá ocorrer a qualquer momento, além de favorecer o aprofundamento técnico a partir dessas primeiras orientações. A preocupação básica do material didático foi, portanto, uma introdução geral ao ensino do atletismo para crianças, lembrando ao leitor que não faça destas meras receitas de êxito rápido, mas, que as compreendam como idéias capazes de orientar a elaboração e prescrição de suas próprias atividades condizentes com o espaço físico, turma e objetivos de sua realidade de trabalho.

SOBRE O PROJETO

Durante sete meses, estivemos envolvidos com a organização deste material realizando, num primeiro momento, um levantamento minucioso da bibliografia existente na área de Educação Física, tendo como ponto de partida o acervo das bibliotecas da UNESP, USP e UNICAMP. Foram identificados cerca de 500 títulos de livros, dos quais 149 foram selecionados; 34 títulos de teses de doutorado e dissertações de mestrado e endereços eletrônicos dos mais diversos versando sobre interesses diversificados no campo do atletismo. A análise deste material registrou, entre outras coisas: 1. uma concentração da publicação de livros de atletismo nas décadas de 70 e 80; 2. aprofundamento em provas de corridas e saltos, em detrimento dos arremessos, lançamentos, marcha atlética e provas combinadas; 3. a predominância de uma

perspectiva técnica, de treinamento e normativa em detrimento de uma perspectiva pedagógica, de ensino do atletismo. Tendo em vista que o objetivo da pesquisa consistia em aprofundar na análise dos livros voltados a uma perspectiva pedagógica envolvendo atividades e jogos pré-desportivos dentro desta modalidade, os colaboradores, bolsistas do projeto, detiveram-se, num segundo momento, na localização de atividades prescritas pela bibliografia conhecida na área, concentrando algumas atividades que podem ser desenvolvidas dentro de cada uma das modalidades do atletismo. Num terceiro e último momento, procuramos prescrever variações e novas atividades como sugestões passíveis de contribuição ao trabalho do profissional de Educação Física ainda que esse material possa sofrer múltiplas variações e complementações.

A idéia do material produzido é fornecer ao profissional de Educação Física interessado no trabalho com o Atletismo algumas sugestões e orientações pautadas na experiência de anos de trabalho com o ensino do atletismo, registrando, além de exercícios capazes de contribuir para o desenvolvimento de cada uma de suas provas, indicações bibliográficas que possam contribuir para o aprofundamento neste campo. Nesse sentido, procuramos registrar algumas idéias e sugestões partindo de referências existentes na área e de nossas próprias elaborações, as quais consideramos ser capazes de orientá-lo em sua própria criação sem, contudo, aprisionar-lhe as idéias fazendo disso uma camisa-de-força que restrinja sua capacidade criativa. Vale destacar que o material de ensino produzido procurou abarcar um conhecimento do atletismo no campo teórico e prático, tendo como referência suas modalidades, ou seja, a marcha atlética, as corridas (rasas de velocidade, resistência, barreiras, com obstáculos, revezamentos); os saltos (altura, triplo, distância e vara); arremessos e lançamentos (peso, disco, dardo/pelota, martelo); as provas combinadas, além de sugestões para competições, atividades para dias de chuva. Para além disso, procuramos registrar uma vasta bibliografia no campo do atletismo como sugestão de leitura, mencionando livros, dissertações de mestrado e teses de doutorado, sites, vídeos e slides. Contudo, dadas as limitações de um artigo, procuraremos reproduzir no presente texto partes do material elaborado, convidando o leitor para que conheça o original com 58 páginas. Portanto, não mencionaremos as atividades presentes na bibliografia da área nem todas as que compõem o material, mas, alguns poucos exemplos das atividades elaboradas pelo grupo como sugestão de atividades para as aulas de Educação Física.

CONHECENDO O ATLETISMO – CAMPO TEÓRICO

Ainda que restrito, não há como negar o conhecimento que as crianças, de alguma forma, detêm sobre o atletismo. Assim, para o início de um bom trabalho, sugere-se que o professor faça um levantamento daquilo que já é conhecido pelas crianças. A sugestão é que se trabalhe em equipes, pois, embora o atletismo seja um esporte individual, nem por isso não deva ser trabalhado em grupo. Muito pelo contrário! A integração do grupo, sobretudo quando este for formado por crianças, deverá predominar na realização das atividades.

Quem sabe, sabe!

Formar duas equipes, com números iguais de integrantes. O professor mostrará uma imagem (fotografia) relacionada ao atletismo e a equipe terá 30 segundos para responder (falar ou escrever) a pergunta formulada. Por exemplo: Quem é o atleta da foto? O que ele está fazendo? Qual é a prova? A equipe que acertar, marcará um ponto.

CONHECENDO O ATLETISMO – CAMPO PRÁTICO

Feito um primeiro levantamento acerca do que as crianças conhecem sobre o atletismo, o próximo passo será levá-las até a pista. Lá, o professor, além de procurar observar o que elas já conhecem, poderá, num primeiro momento, organizar uma atividade que as familiarize com o espaço em que irão trabalhar.

Uma atividade bem aceita pelas crianças e que tem ótimos resultados é “A caça ao tesouro” que poderá ser desenvolvida dentro do espaço físico da pista de atletismo.

Caça ao tesouro:

Formar duas equipes, com números iguais de integrantes. Haverá 8 pistas (charadas) para que as crianças possam achar o “tesouro”. A primeira pista será entregue pelo professor, enquanto as outras deverão ser descobertas. A última pista levará diretamente ao tesouro que, de preferência, deverá ser algo relacionado ao atletismo, por exemplo: uma fotografia de um atleta; uma tabela dos recordes mundiais ou olímpicos etc. No percurso, todos os integrantes da equipe deverão correr de mãos dadas, em busca da próxima pista e, conseqüentemente, do tesouro.

Exemplo de pistas, cujo grau de dificuldade será variável, de acordo com o grupo:

1. Estou no salto em _____ . (altura)
2. Daqui, até o final da reta, os atletas correm 100 metros rasos. (saída dos 100 metros).
3. Não uso pregos, mas, aqui se utiliza o martelo. (Setor do lançamento do martelo)

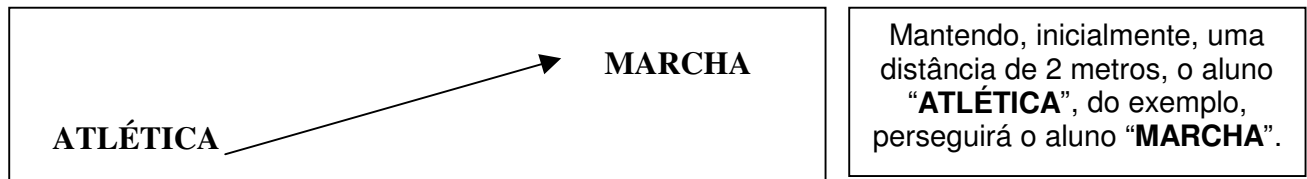
CONHECENDO A MARCHA ATLÉTICA

Velha esquecida dos profissionais da Educação Física, a marcha atlética corresponde a uma das provas do atletismo que provoca grande entusiasmo nas crianças em todas as idades. Ainda que oficialmente seja uma prova de fundo, com distâncias - para efeito de recorde mundial - de 5, 10 e 20 km (feminino) e 20, 30 e 50 km e 2 horas (masculino) disputadas algumas vezes em pista outras em rua, sugere-se que, na aprendizagem, se inicie com atividades curtas e que explorem o andar rápido até que se atinja os movimentos específicos da marcha atlética. Ou seja, cabe lembrar que a marcha atlética nada mais é do que uma progressão de passos, executados de forma que o marchador deverá manter um contato contínuo com o solo, não havendo, portanto, “fase aérea”. Além disso, a perna que avança deve estar estendida desde o primeiro contato com o solo até a posição ereta vertical, caso contrário o atleta será submetido à advertências dos árbitros, sujeito, portanto, à desclassificação.

Ainda que os livros de atletismo dêem pouca atenção à aprendizagem da marcha atlética, não é difícil elaborar exercícios voltados ao seu ensino, mesmo porque se pode partir de atividades que envolvam o andar, o andar mais rápido, até a inserção de especificidades mais técnicas que levem ao desenvolvimento do marchar. Além disso, é importante que a criança identifique, na realização do movimento, a diferença entre andar, marchar e correr (lentamente e em velocidade), observando os diferentes tipos de apoios e ritmos provenientes de cada situação.

Marcha ou Atlética

Em duplas, mantendo uma distância lateral de 2 metros, as crianças andarão pelo espaço da quadra ou pista, sendo que uma será a “marcha” e a outra será a “atlética”. Quando o professor mencionar um dos dois termos, os alunos realizarão uma perseguição utilizando a marcha atlética. Ou seja, se ele falar “marcha”, a criança assim intitulada deverá marchar o mais rápido possível enquanto a criança “atlética” marchará para tentar pegá-la.



CONHECENDO AS CORRIDAS

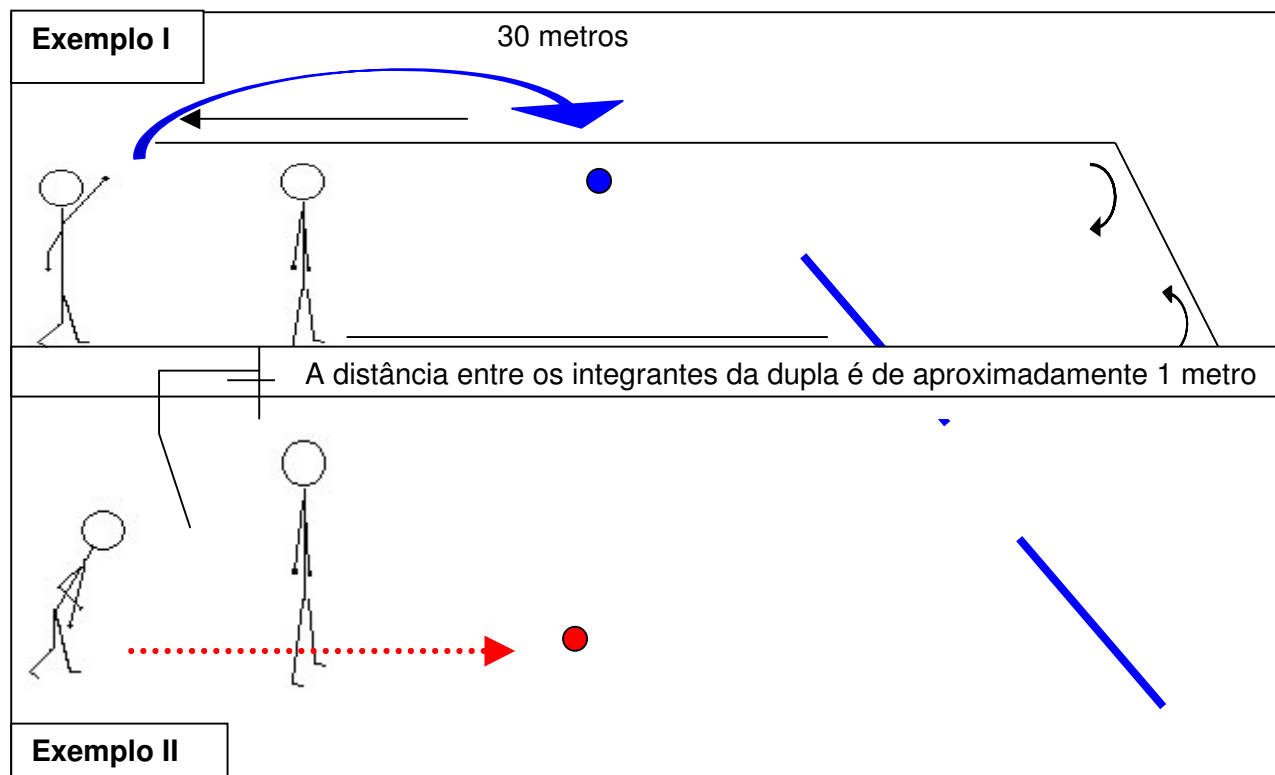
São vários os tipos de corridas dentro do atletismo. Ainda que numa fase inicial de conhecimento desta modalidade esportiva não se deva introduzir as provas propriamente ditas em sua forma final, isto é, fazer com que a criança corra, por exemplo, uma prova inteira de 400 metros sob barreiras, é interessante que elas conheçam as diferentes possibilidades de realização da corrida, as quais, na maior parte das vezes e de acordo com a distância a ser percorrida, são realizadas numa pista cuja volta mede (na parte interna) 400 metros e, normalmente, tem 8 raias com 1m22 de largura cada uma, numeradas de 1 a 8 a partir da borda interna. Logo, não é demais ressaltar que até e inclusive os 400 metros é obrigatório que o atleta corra a prova toda dentro da sua raia e que a chegada será sempre a mesma para todas as provas independentemente da distância (por ex: 100 metros rasos, 5000 metros rasos, 400 metros com barreiras etc). Portanto, o que muda é a saída de cada uma das provas, pois, a chegada é geral.

CORRIDAS RASAS DE VELOCIDADE

Normalmente realizados em distâncias curtas, intercalados por intervalos que garantam a recuperação das crianças em qualquer idade, os jogos de pegador ou pega-pega correspondem a uma ótima opção para o desenvolvimento das corridas rasas de velocidade. O professor, entretanto, deverá estar atento para que haja uma alternância entre os pegadores, observando como todos acompanham o ritmo da atividade, além de utilizar estratégias que evitem a exclusão.

Para além disso, é interessante que o professor realce algumas regras dessas provas (100, 200 e 400 metros), enfatizando, por exemplo, que a saída, em provas até e inclusive 400 metros, deve ser baixa, com uso de bloco de saída; que a chegada é sempre a mesma para toda e qualquer prova, mudando apenas o local da saída; que em provas até os 400 metros, é obrigatório correr dentro da raia marcada; que cada participante poderá realizar apenas uma saída falsa etc. Ainda que uma preocupação técnica, pautada em ângulos e posições específicas faça parte de um processo de aprendizagem que deverá ter início de forma recreativa, é interessante destacarmos algumas indicações capazes de orientar o ensino da saída baixa. Por exemplo, dependendo do posicionamento do bloco de saída (em relação à linha de largada), a saída será curta, média ou longa. Usualmente, ao sinal de “às suas marcas”, a orientação para iniciantes é que o pé da frente esteja há uma distância de dois pés (do aluno) em relação à linha de largada, enquanto o pé de trás deverá estar há uma distância de cerca de três pés (do aluno).

Se são inúmeras as possibilidades de atividades neste campo, sugeriremos com base em diferentes autores de livros de atletismo e na experiência de ensino desta modalidade, algumas de fácil realização, sobretudo no campo escolar.



CORRIDAS RASAS DE RESISTÊNCIA

Talvez, o que seja mais difícil para uma criança na realização das corridas mais longas, seja a imposição do ritmo adequado. Basta solicitar a um grupo de crianças que realize, por exemplo, duas voltas na pista de atletismo, para verificarmos que, logo na saída, todas correrão em alta velocidade, logo se desgastando e encontrando dificuldades para cumprir uma tarefa que não deveria ser das mais difíceis. Mais do que desenvolver a resistência aeróbia das crianças, o trabalho com corridas de maior duração certamente as auxiliará a dosarem o ritmo a ser empregado no desenvolvimento da corrida. Uma atividade muito simples e que apresenta ótimos resultados é a “corrida contra o relógio”. O professor deverá definir um espaço a ser cumprido por meio da corrida e um tempo, sendo que as crianças deverão realizar sua tentativa sem quaisquer interferências do professor. Por exemplo: percorrer 300 metros em 3 minutos. Após a execução da tarefa, o professor deverá discutir com a criança qual foi o tempo solicitado, qual foi o tempo de sua execução e a forma empregada para o desenvolvimento do percurso. Ou seja, se correu muito rápido; se correu muito devagar; se deveria ter acelerado mais etc. Depois das primeiras orientações, a criança deverá realizar novamente a tentativa e verificar se houve uma melhora em termos da adequação ao ritmo solicitado. O professor, então, poderá trabalhar com as variáveis, alterando o espaço a ser percorrido ou o tempo, de forma que a criança possa adequar o movimento de seu corpo ao tempo solicitado. Com base nisso, a criança terá condições de avaliar melhor o ritmo que deverá empregar quando lhe for solicitado o desenvolvimento de um percurso mais longo, como as provas de meio fundo: 800, 1.000 e 1.500 metros rasos, quando a saída é alta. Além dessas provas, a criança poderá conhecer as provas de fundo, tais como 3.000m, 5.000m, 10.000 metros rasos, meia maratona e maratona (42.195km), observando o ritmo utilizado por diferentes atletas. Para além da atividade mencionada acima, sugeriremos outras capazes de inspirar os professores no desenvolvimento deste tipo de corrida.

Entre curvas e retas

Alunos correndo pela quadra, ao sinal do professor, deverão correr apenas nas curvas ou retas, definidas pelas linhas da quadra. O ritmo poderá ser definido pelo professor, com palmas ou por um tambor, podendo ser mais lento ou mais rápido dependendo o objetivo da aula.

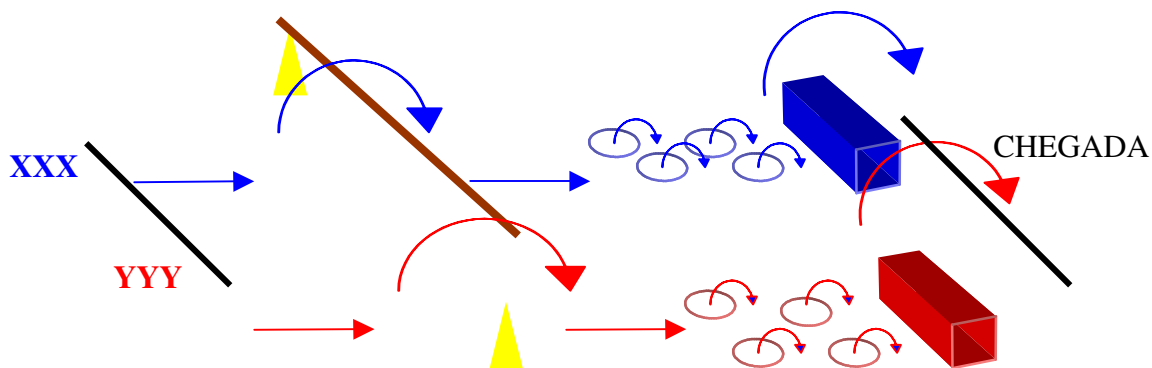
CORRIDAS COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS

Ainda que tenham uma especificidade técnica que deverá ser aprimorada sem muita presa, as corridas com barreiras constituem-se em verdadeiros desafios para as crianças. O ideal é que se comece com atividades utilizando-se cordas elásticas para transposição, aumente-se a altura aos poucos e insira-se um maior número de cordas a cada atividade, adequando-se os espaços entre as barreiras. Somente quando as crianças estiverem familiarizadas com todos esses aspectos é que se deve introduzir a barreira propriamente dita, definindo-se uma altura possível para a sua transposição e situando-as dentro das regras oficiais. Ou seja, como uma prova de velocidade, as corridas com barreiras obedecem as regras antes mencionadas e são acrescidas das seguintes: serão dez barreiras a serem transpostas independentemente do percurso da prova (o que muda é a distância entre elas e a altura das barreiras, de acordo com a prova: nas masculinas, a altura da barreira será: 1m067 nos 110m e 0,914m nos 400m; nas femininas, a altura será de 0,84m nos 100m e 0,762m nos 400m); caso o participante derrube a barreira de propósito, ele será desclassificado.

Ainda que com objetivos e especificidades técnicas bastante diferenciadas em relação às provas da barreira, as corridas com obstáculos, pouco conhecidas no Brasil, são muito interessantes e propiciam uma aproximação com o ensino das corridas de longa distância e com a própria corrida com barreiras. A sugestão é que as crianças possam ultrapassar obstáculos maiores do que as barreiras, nos quais poderão apoiar os pés caso desejarem. Sugere-se, inicialmente, que diferentes obstáculos sejam ultrapassados, tais como: pneus, banco suecos, pequenos caixotes etc. A partir disso, as crianças poderão entrar em contato com as principais regras, cientes, portanto, de que numa prova de 3000 metros com obstáculos, cada volta terá 5 obstáculos sendo 4 deles similares à barreira, com uma altura de 0,914m em provas masculinas e 0,762m em provas femininas e pelo menos 3m96 de largura em ambas, com bases de 1m20 a 1m40 de comprimento. Haverá, também, um fosso com água que será o quarto na ordem de cada uma das voltas completas, tendo 3m66 de comprimento para homens e 3m06 para mulheres e largura de 3m66 para ambos, incluindo o obstáculo.

Estafeta dos obstáculos

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

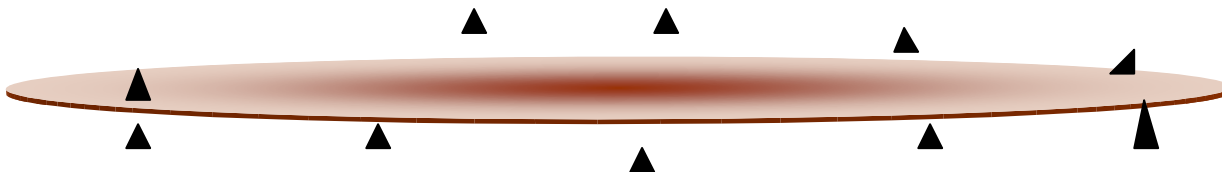


CORRIDAS DE REVEZAMENTO

Uma das poucas possibilidades de trabalho em grupo no campo do atletismo, as provas de revezamento (4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x1.500m) são, além de emocionantes, muito prazerosas quando realizadas. Vale aqui as mesmas observações feitas para as corridas rasas, já que o revezamento também o é, sendo recomendadas, como adequadas na aprendizagem de crianças, o trabalho com estafetas que podem reunir um número oficial de integrantes (4) ou um número maior de crianças, propiciando a integração do grupo. Ressaltando algumas regras básicas das corridas de revezamentos diríamos que, independentemente da prova, a “zona de passagem do bastão” mede 20 metros, sendo que, obrigatoriamente, a passagem deverá ocorrer neste espaço. Caso o bastão caia no chão durante o percurso, ele deverá ser apanhado pelo corredor que o deixou cair. Além disso, vale observar que oficialmente o bastão deve ser um tubo liso, oco, circular, de madeira ou material rígido com, no máximo, 0,30m e, no mínimo, 0,28m de comprimento, numa peça única de, no mínimo, 50g.

Revezamento gigante

Equipes formadas por 10 alunos cada, mantendo uma distância de 40 metros entre eles, em volta da pista. Ao sinal, o primeiro aluno dará início à corrida de revezamento, passando o bastão que deverá, na seqüência, chegar ao último da equipe que cruzará a linha de chegada.



CONHECENDO OS SALTOS

Quer sejam em projeção horizontal, quer em projeção vertical, os saltos correspondem a uma das atividades preferidas das crianças no campo do atletismo, independentemente da idade. Contudo, todo cuidado é pouco na hora de sua execução, sobretudo tendo em vista que devem ser realizados com um dos pés, o que acaba sobrecarregando a musculatura quando executados repetidas vezes. Para além disso, sugere-se que o terreno utilizado para a realização dos saltos seja, no maior tempo da atividade, macio (grama, areia), de forma que o impacto tenha menores conseqüências, já que é muito comum o não amortecimento nas primeiras etapas da aprendizagem. Tendo em vista um conhecimento prévio acerca das corridas, sugere-se que, na seqüência, sejam ensinados os saltos em projeção horizontal (distância e triplo) e, posteriormente, os saltos em projeção vertical (altura e vara), sobre os quais faremos algumas sugestões.

SALTO EM DISTÂNCIA

Observada a existência de um terreno macio ou uma caixa de areia propícia para o desenvolvimento dos saltos, as crianças podem entrar em contato com o salto em distância por meio de atividades que se iniciem próximas à caixa de areia, sem quaisquer preocupações técnicas específicas ou regras que restrinjam o seu movimento.

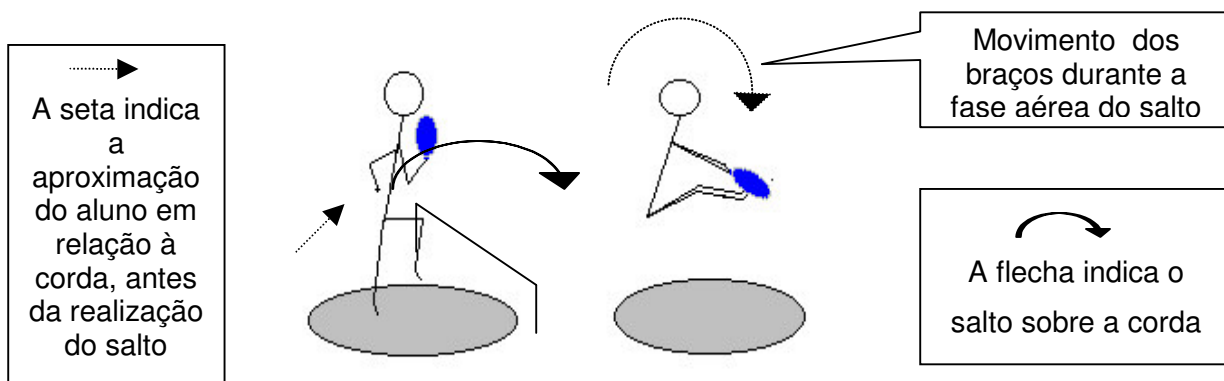
Feito isso, é possível, aos poucos, introduzir as regras básicas desta prova para que a criança a conheça melhor. Ou seja, a criança deve saber que, antes do salto, deverá ser realizada uma corrida de aproximação em um corredor com 45m de comprimento e 1m22 de largura. Todos os competidores terão direito a três saltos e após o terceiro, os 8 melhores terão direito a mais três, de modo que vencerá aquele que fizer o melhor resultado em toda a prova. A medida do salto sempre será feita a partir da borda da tábua de impulsão enterrada no piso do

corredor, mais especificamente, a partir da “linha de impulsão” (medição) até a marca mais próxima desta, feita pelo atleta na areia no momento da queda, não importando o local exato da impulsão com um dos pés, no momento do salto. Contudo, caso o participante realize a impulsão para além dessa tábua, o salto será invalidado.

Ainda que não possa desenvolver nenhuma forma de salto mortal, o participante pode se valer de diferentes estilos técnicos para atingir seu objetivo. Usualmente, inicia-se pela aprendizagem do salto grupado e do arco, para que depois haja possibilidades de se ensinar o estilo passada no ar ou “hitch-kick” utilizado pela grande maioria dos atletas de alto nível. Portanto, durante a aprendizagem, sugerimos atenção para o desenvolvimento de atividades pautadas nas seguintes orientações: desenvolvimento de atividades de saltar iniciadas livremente pelas crianças, sem restrição quanto à forma do impulso (em um ou dois pés); movimentos dos braços ou regras próprias da prova; desenvolvimento de atividades de saltar com um dos pés em distância, próximo à caixa de areia; desenvolvimento de atividades de saltar com um dos pés em distância, com pequena corrida de aproximação, apenas para ampliar o impulso; aumentar a distância da corrida aos poucos, ao mesmo tempo em que se fixa um local determinado (a princípio uma linha traçada no chão e depois, a tábua de impulsão no corredor dos saltos) para a realização do impulso em um dos pés; colocação de várias cordas na caixa de areia, como uma forma de incentivo e de visualização, por parte da criança, do local da queda.

Saltando com a bexiga

Alunos correndo pelo espaço, com uma bexiga nas mãos. Ao sinal, deverão executar o movimento do salto grupado, saltando sobre uma corda estendida, fazendo com que a bexiga toque a ponta dos pés.

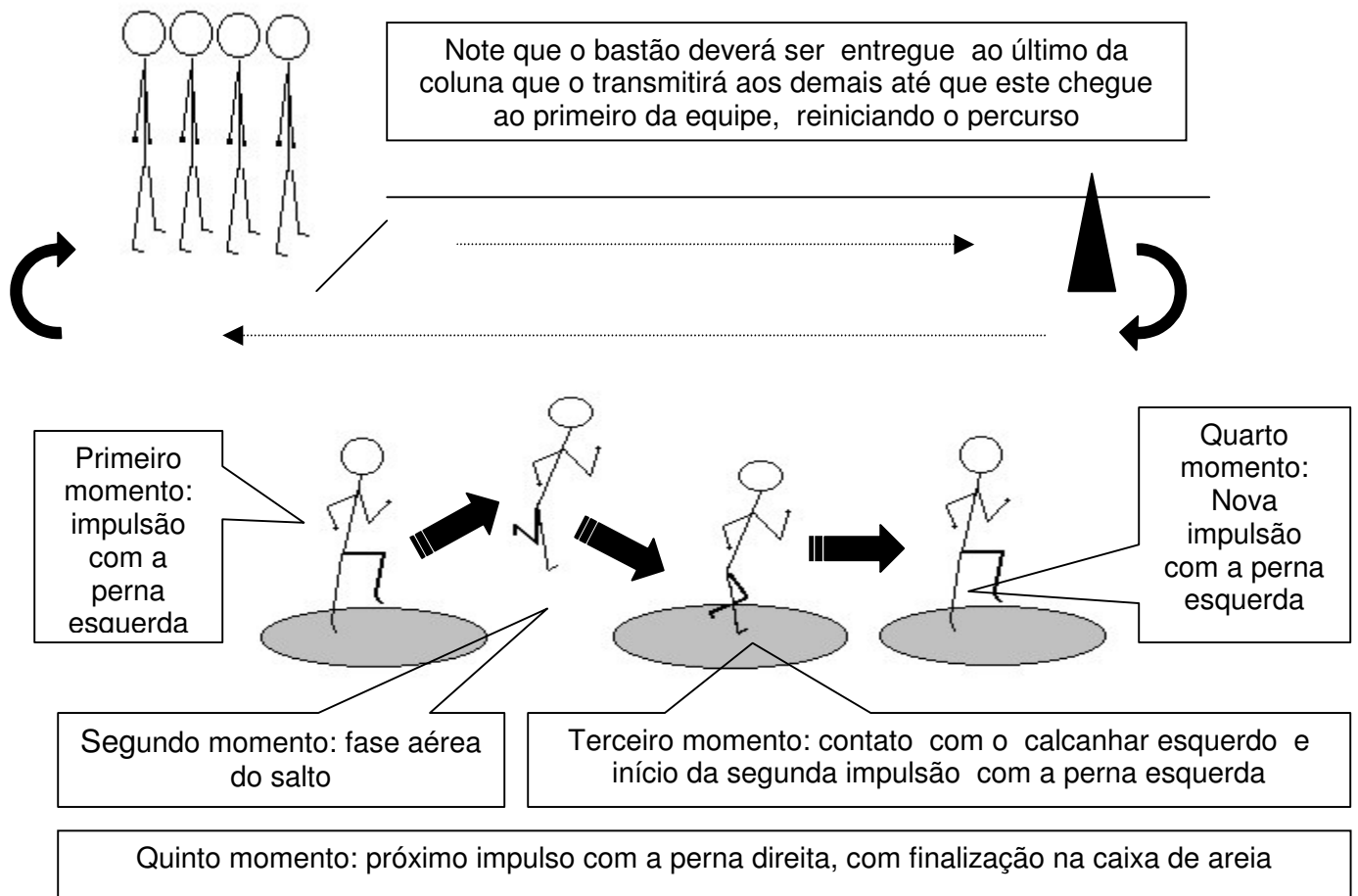


SALTO TRIPLO

Negligenciado, muitas vezes, no âmbito da aprendizagem do atletismo, o salto triplo corresponde a uma atividade ímpar para o desenvolvimento da coordenação. Além disso, fica mais fácil ensiná-lo quando as crianças já detêm um conhecimento das regras e dos movimentos básicos utilizados no salto em distância. Contudo, deve-se observar que, nas provas adultas oficiais, a tábua de impulsão deve estar a pelo menos 13 metros da caixa de areia nas provas masculinas e a 11 metros nas provas femininas e que, no momento do salto, o aluno deve realizar os dois primeiros saltos com o mesmo pé e o terceiro com o pé contrário para depois cair na caixa de areia. Ou seja, a seqüência deverá ser com a perna: direita, direita, esquerda e queda ou esquerda, esquerda, direita e queda. Cabe ressaltar que mesmo que não seja efetuado em sua forma final, o que demandaria por parte do praticante uma determinada estrutura corporal inexistente em crianças menores, o salto triplo deve ser uma atividade, mesmo que adaptada, presente em um programa de ensino do atletismo. Basta observarmos algumas brincadeiras infantis para verificarmos as facilidades de se ensinar o salto triplo para as crianças, a partir das quais faremos algumas sugestões.

Salto triplo em revezamento

Alunos dispostos em colunas, formando duas equipes, de frente para um cone colocado a 5 metros de distância. Com um bastão em uma das mãos, o aluno deverá, ao sinal, realizar o movimento do salto triplo em direção ao cone e voltar até o final da coluna, entregando o bastão para o último da equipe. Quando o bastão chegar no primeiro da coluna, este reiniciará o exercício.



SALTO EM ALTURA

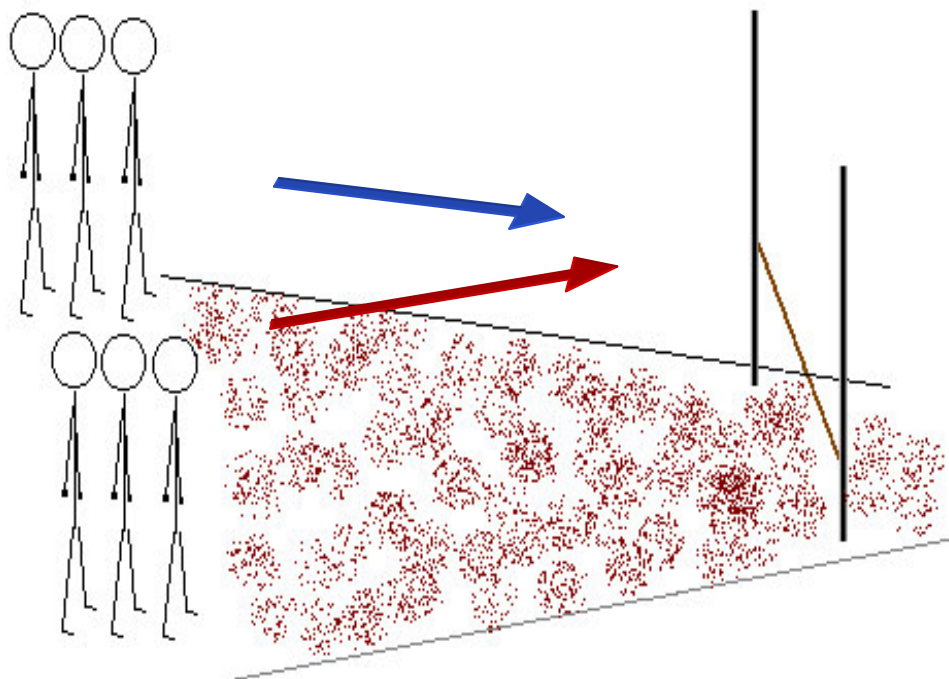
A idéia de superação de obstáculos é algo que motiva muito as crianças em qualquer idade. Há, entretanto, que se ter certos cuidados • já mencionados • no início desta aprendizagem, sobretudo no que se refere ao material e técnicas utilizados. Não há dúvidas de que o estilo tesoura é o mais simples e utilizado no ensino do salto em altura com crianças de menor idade. Contudo, estilos como o rolo ventral e o Fosbory flop poderão ser vivenciados pelas crianças desde que se tenha material adequado para a absorção do impacto do movimento. Usualmente, inicia-se o ensino desta prova pelo estilo tesoura executado com a perna externa em relação ao sarrafo que será transposto. Neste estilo utiliza-se uma corrida preparatória de cinco ou sete passos, num ângulo de cerca de 40-45°, sendo que o impulso é executado com a perna “de fora” que é “chutada” para o alto, ficando quase estendida no momento da transposição. A perna de apoio, por sua vez, segue a mesma trajetória, registrando um movimento de “tesoura”, antes da queda sobre a perna de balanço. Autores como KIRSCH; KOCH & ORO (1984) ressaltam que é comum, em iniciantes, a realização de alguns erros, tais como: uma corrida preparatória em trajetória curva ou com velocidade irregular e a execução do salto muito próxima ou muito afastada do sarrafo. Outro estilo que pode ser utilizado na aprendizagem é o “rolo ventral”, o qual contrariamente ao “tesoura” é chamado de “salto interno”, já que o salto é executado com a perna (de dentro) mais próxima do sarrafo, após uma corrida preparatória similar ao estilo anterior. O estilo Fosbory flop, por sua vez, é executado a partir da impulsão da “perna externa”, ainda que a transposição ocorra de costas para o colchão, após uma corrida preparatória realizada em curva. Portanto, após o ensino da “tesoura”, sugere-se o ensino do rolo ventral para que as crianças vivenciem uma forma completamente diferente de transposição do sarrafo e, se houver condições, o ensino do estilo Fosbory flop, cuja aprendizagem será beneficiada pelo ensino do estilo “tesoura”. Mas, qualquer que seja o estilo técnico é importante frisar que o obstáculo a ser ultrapassado não deverá oferecer perigo na execução, sugerindo-se, independentemente da idade, que se inicie o trabalho de salto em altura com a corda elástica, habilitando a criança para a transposição posterior do sarrafo.

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

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

Corda inclinada

Em duas colunas, as crianças deverão correr em direção à corda que está parada e elevada a poucos centímetros do chão. Essa elevação deverá ser progressiva, mantendo a corda em um plano inclinado de forma que todas as crianças permaneçam saltando durante a atividade.



CONHECENDO OS ARREMESSOS E LANÇAMENTOS

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

LANÇAMENTO DA PELOTA E DO DARDO

Independentemente da faixa etária, as atividades de lançamento da pelota, que podem ser realizadas com bolinhas de borracha ou de meia, correspondem a um bom começo para aqueles que, mais tarde, lançarão dardos, martelos e discos. Com base em atividades básicas de lançamentos, as crianças poderão vivenciar diferentes possibilidades de movimento, preparando-se para outros tipos que serão mais complexos. O intuito é que as crianças se entusiasmem pelos lançamentos, os quais poderão ser apresentados por meio de diferentes desafios. Para tanto, sugerimos o desenvolvimento de atividades que observem os seguintes cuidados: realização de lançamentos variados tanto com a mão direita como com a mão esquerda, em diferentes posições, objetivando o acerto do alvo; distanciamento do alvo, que poderá sofrer várias alterações quanto à altura e direções, sendo fixos ou móveis.

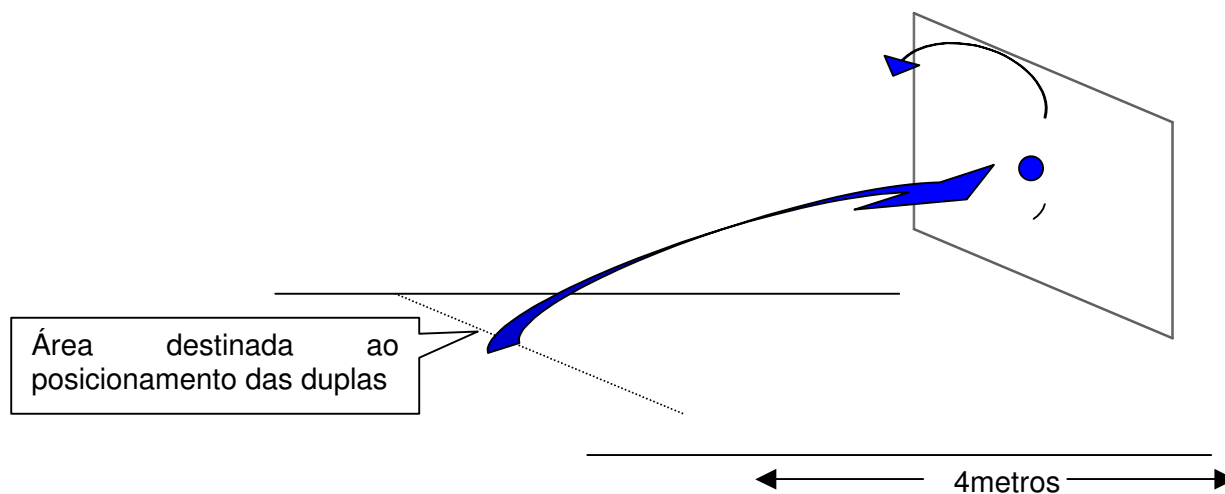
A partir do ensino da pelota (200g), as crianças poderão ter um contato com o dardo, material que, por regra, é composto por cabeça, corpo e empunhadura (de corda) obtendo um peso total 800g para os homens e 600g para as mulheres e cujo comprimento deverá estar entre 2m60 a 2m70 e 2m20 a 2m30, respectivamente. Após uma corrida de aproximação num corredor de 4 metros de largura e cerca de 36m50 de comprimento, o lançador efetuará o lançamento de acordo com um estilo considerado ortodoxo, de modo que o dardo seja lançado da altura do ombro e a cabeça seja a primeira a tocar o setor delimitado, validando a tentativa.

Não à toa, sugerimos que antes do contato com o dardo propriamente dito, utilize-se materiais alternativos até chegar-se ao manuseio do próprio implemento. Ou seja, que se parta do movimento aprendido no lançamento da pelota, adequando-se ao novo material o qual, inicialmente, poderá ser um cabo de vassoura ou um dardo de bambu com um corpo mais curto; que se inicie o movimento sem deslocamento e fora do setor de lançamentos; que se introduza

uma corrida de aproximação curta conjugada com o lançamento do dardo propriamente dito; que se amplie a distância e velocidade da corrida de aproximação, levando a criança ao desenvolvimento da atividade no próprio setor de lançamento; que se coloque cordas delimitando o espaço definido por regra para a queda do dardo e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Contra a parede

Alunos dispostos em duplas, distantes 4 metros de uma parede. Com a posse de uma bolinha de borracha, o primeiro aluno realizará a passada cruzada do lançamento do dardo lançando a bolinha contra a parede, a qual deverá ser recuperada, ainda no ar, pelo segundo que realizará o mesmo movimento e assim sucessivamente.



LANÇAMENTO DO DISCO

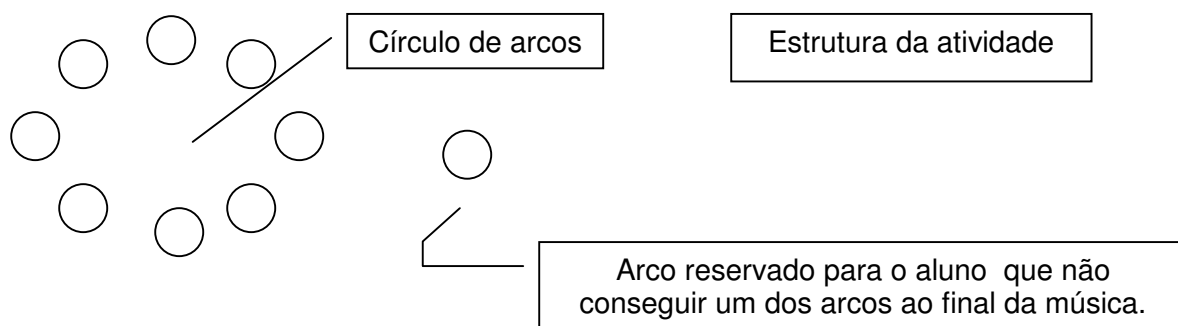
Ainda que receba pouca atenção por parte daqueles que trabalham com crianças, o lançamento do disco é uma prova que poderá entusiasamá-los muito. Obviamente, que dada a dificuldade de manuseio do material, as crianças, ao menos inicialmente, deverão realizá-lo por meio de materiais adaptados para a execução dos exercícios, enquanto que a partir desta idade, o disco (com um menor peso) poderá ser introduzido nas atividades, mesclando-se ao uso de outros materiais como bolas de borracha, garrafinhas de plástico e pratos de papelão. A sugestão, portanto, é que o professor não deixe de ensinar o lançamento do disco, mas, que o faça pautando-se na utilização de materiais alternativos sem, contudo, deixar de tomar os devidos cuidados em relação à segurança das crianças, não permitindo, inclusive, que haja qualquer uma delas próxima ao raio de execução do lançamento, sobretudo se não houver a gaiola de proteção no setor.

Como se sabe, o lançamento do disco hoje é disputado por homens e mulheres, a partir de um círculo de concreto, com 2m50 de diâmetro, envolto por uma gaiola de proteção. O disco, que pode ser de madeira ou metal, pesará 2,0kg para os homens e 1,0kg para as mulheres, sendo que em uma competição, cada participante terá direito a três lançamentos e os oito melhores mais três, sendo vencedor aquele que lançá-lo a maior distância dentro do setor de lançamento, cujo ângulo é de $34,92^\circ$. Vale lembrar que será desclassificado o participante que tocar a borda superior do círculo ou o terreno fora dele, e deixar o setor de lançamento pela frente do meio círculo. Dos diferentes estilos técnicos que podem ser empregados no lançamento do disco destacaríamos o lançamento simples, o lançamento com troca de pés e o lançamento com giro. Dada a especificidade do material, sugerimos, independentemente da faixa etária, atividades que inicialmente: envolvam o manuseio do disco, sem que haja a execução do lançamento propriamente dito; envolvam um pequeno lançamento, sem deslocamento e sem que haja uma preocupação com a distância a ser atingida; adaptem o material, ampliando as possibilidades de movimentos e conhecimento de estilos que envolvam desde o deslocamento dos pés até a técnica do giro, dependendo das possibilidades apresentadas pela criança; tenham cordas delimitando o setor de queda e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Ainda que em termos de jogos pré-desportivos sejam poucas as atividades sugeridas pela bibliografia da área, sugerimos algumas que poderão ser utilizadas no desenvolvimento da aprendizagem.

Adaptação da dança das cadeiras

Alunos dispostos em volta de um círculo de arcos. Ao início da música, correrão pelos arcos ocupando um deles quando o professor desligá-la. Haverá um arco a menos em relação ao número de participantes. Durante a próxima partida, aquele que não conseguiu entrar dentro do arco, realizará o movimento do lançamento do disco em um arco colocado ao lado do círculo, reintegrando-se ao círculo principal na próxima partida.



LANÇAMENTO DO MARTELO

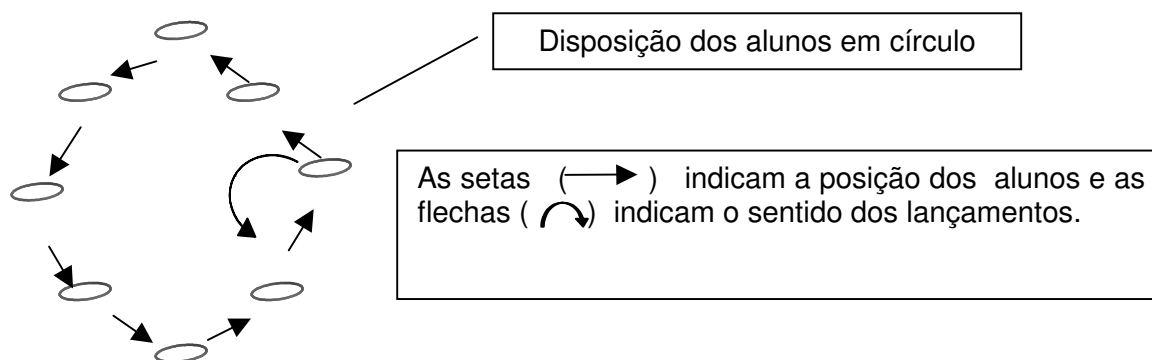
Composto por cabeça, cabo e empunhadura, com um peso oficial de 7,260kg para os homens e 4,0kg para as mulheres, lançado dentro de um círculo de 2m135 de diâmetro, a partir de uma posição estacionária, o martelo quase sempre é deixado de lado quando o assunto é o ensino do atletismo. Entretanto, não há razão para isso, afinal, este implemento também poderá sofrer adaptações de maneira que a criança possa conhecê-lo mais a fundo. Sugere-se, portanto, a construção de martelos utilizando-se meias de seda ou elástico, para a confecção do cabo, anéis de papelão (de fita crepe, por exemplo), para a confecção da empunhadura e uma bolinha de meia para a confecção da cabeça do martelo, colocando-se, se necessário, areia em seu interior, a fim de não comprometer a dinâmica do lançamento.

Assim como as demais provas, esta também pode ser ensinada em qualquer faixa etária, observando-se, obviamente, a complexidade técnica a ser exigida e a adequação do material ao grupo de crianças. Assim, sugerimos que para o ensino do lançamento do martelo, o professor, atento ao que foi observado anteriormente, realize atividades que inicialmente envolvam: o manuseio do martelo (alternativo), sem que haja o lançamento, mas, apenas o movimento dos molinetes; os giros, tentando conciliar o movimento dos molinetes com um giro ou dois; um pequeno lançamento do martelo, sem deslocamento dos pés ou preocupação com a distância a ser atingida; preocupação com a queda do material dentro do espaço definido por

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

Batata quente adaptada ao martelo

Alunos dispostos em círculo, com uma distância de 10 metros entre eles. Ao sinal de um dos alunos que estará fora do círculo, os demais iniciam o lançamento de um martelo confeccionado com meia de nylon e bolinha de jornal, de modo que o recebam de frente para o aluno que o lançou e de costas para o próximo integrante do círculo. Quando o aluno que estiver fora disser: “parou”, quem estiver com o martelo adaptado irá para o seu lugar.



ARREMESSO DO PESO

Assim como os demais implementos, o peso pode sofrer adaptações quanto ao material a ser utilizado na aprendizagem da prova específica. Sugere-se, por exemplo, que os materiais possam ser maiores do que os oficialmente utilizados, sendo, portanto, comum o uso do medicinebol. Bolinhas de meia e de borracha poderão ser utilizadas, ainda que seja oportuno que o peso do material (no caso, muito leve) não comprometa a aprendizagem.

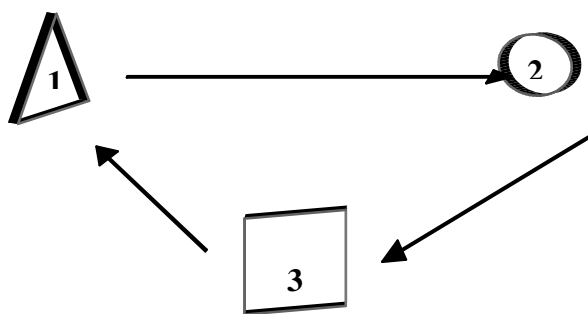
Assim como nas demais provas, sugere-se que o ensino de técnicas mais aprimoradas ocorra de acordo com as possibilidades demonstradas pelos alunos, de modo que o professor deverá partir, inicialmente, de atividades que envolvam o arremesso do peso parado, sem deslocamento até realizar a introdução do deslocamento lateral (sem e com troca de pés), ou estilos como: O'Brien e a técnica do giro, se for possível. Independentemente do estilo técnico, o aluno deverá estar atento as regras oficiais do arremesso do peso, de modo a garantir a validação de suas tentativas. Ou seja, essa prova que é masculina e feminina é disputada a partir de um círculo de concreto com 2m13 de diâmetro, arremessando-se um peso de metal de 7,260kg para homens e 4,0kg para mulheres. Assim como em outras provas de campo, cada participante terá direito a três arremessos e os oito melhores mais três, sendo vencedor aquele que arremessá-lo em maior distância dentro do setor de arremessos. Serão anuladas as tentativas em que o

participante, durante o arremesso, tocar a borda superior do círculo ou o terreno fora dele; arremessá-lo para fora do setor de arremessos cujo ângulo é de $34,29^\circ$ e deixar o setor de arremesso pela frente do meio círculo.

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

Contagem regressiva

Duas equipes com números iguais de integrantes, distantes 5 metros. O professor fará uma pergunta relacionada ao atletismo para os integrantes da equipe 1 que deverão respondê-la dentro de um tempo máximo de 30 segundos. Ao respondê-la, cada integrante realizará um arremesso lateral (com bolinha de meia) para os integrantes da equipe 2. Se a resposta estiver correta, a equipe 1 marcará um ponto e a equipe 2 receberá uma nova pergunta; se estiver incorreta, a próxima equipe deverá respondê-la e assim, sucessivamente. Ganha a equipe que responder um maior número de questões corretamente.



As setas indicam o sentido em que as equipes executam os lançamentos

CONHECENDO AS PROVAS COMBINADAS

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

Para crianças, entretanto, outras provas poderão ser criadas dentro daquilo que fora ensinado no período anual destinado ao ensino do atletismo. Isso, inclusive, poderá funcionar como uma ótima sugestão para avaliação do que foi ensinado durante o período, além de servir como uma motivação para as crianças tendo em vista o sistema de acúmulo de pontos que envolvem estas provas. Sugere-se que, no mínimo, um triatlo seja organizado com as crianças ao término das atividades do período, onde poderão ser realizados, por exemplo: uma prova de 50 a 75 metros rasos (de acordo com a idade); o salto em distância (ou altura) e o lançamento da pelota. Em turmas mais avançadas, sugere-se a inclusão de outras provas: como o arremesso do peso, 1.000 metros rasos e 60 metros com barreiras.

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

CONHECENDO O DECATLO MASCULINO

Formar duas equipes com números iguais de integrantes. O professor entregará pequenos papéis onde constem os nomes de todas as provas do decatlo masculino e, com base em algumas pistas, as crianças deverão organizá-las de acordo com a ordem da competição. Ex: 1. as provas são realizadas em dois dias; 2. são realizadas 5 provas em cada um dos dias; 3. o dia sempre inicia e termina com uma prova de corrida; 4. há uma alternância entre provas de corridas, saltos, arremessos e lançamentos; etc. Após 5 minutos de atividade, o professor confere a ordem, faz as correções se necessário for e atribui pontos à equipe que respondeu corretamente. (Ordem: 1º dia: 100m rasos, salto em distância, arremesso do peso, salto em altura, 400m rasos; 2º dia: 110m c/barreiras, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo, 1500m rasos).

DIFERENTES POSSIBILIDADES DE COMPETIÇÕES E ATIVIDADES EM DIAS DE CHUVA

Ainda que a competição pareça ser algo inerente ao trabalho com o atletismo, o professor deverá ter o cuidado de tratá-la como um fator que favoreça à motivação de todas as crianças sem distinção, pensando em estratégias para não gerar a exclusão de alguns ou a rotulação do “melhor” e do “pior” entre o grupo de crianças. Ou seja, a competição deve funcionar como um estímulo positivo e não o contrário. Nesse sentido, o professor deverá promover diferentes formas de competição que abarquem desde as gincanas, capazes de propiciar a maior interação entre o grupo, até as competições individuais, envolvendo as provas específicas do atletismo, onde a criança poderá verificar qual seu melhor resultado individual, sem uma ênfase comparativa em relação às demais. Assim, por meio da gincana, o professor poderá complementar um trabalho que, muitas vezes, ocorre solitariamente, dado que o atletismo é um esporte individual e, na maioria das vezes, é tratado de forma isolada; e, por meio da competição, fará com que a criança se depare com os limites momentâneos de suas próprias possibilidades dentro daquilo que aprendeu em relação ao conteúdo desenvolvido.

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

Alfabetismo

Alunos divididos em duas equipes, sentados em colunas, de frente para a lousa onde há um alfabeto para cada uma. Ao sinal, o primeiro da equipe irá até a lousa e escreverá algo que esteja relacionado ao atletismo: ex: altura; bloco de saída; corridas; dardo etc. Dentro de um tempo definido pelo professor, marcará mais pontos quem completar o maior número de letras corretamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não seria demais reforçar a importância que o atletismo assume na formação da criança em qualquer faixa etária. Sem exigir materiais muito complexos, formado por regras fáceis e de aprendizagem rápida e que se repetem em muitas das provas, o atletismo é composto por movimentos que motivam todos aqueles que o praticam. Contudo, tratado, muitas vezes, como um esporte de base para as demais modalidades, a especificidade do atletismo, quase sempre é deixada em segundo plano, comprometendo o conhecimento mais amplo dessa modalidade esportiva. Assim, se faltam professores dedicados ao trabalho com o atletismo, também faltam aqueles que se dedicam ao ensino desta modalidade esportiva por ela mesma. Ou seja, faltam programas de atividades físicas que visem ensinar o atletismo em si, propiciando às crianças um

reconhecimento daquilo que aprenderam ao se depararem com a execução de grandes atletas em competições televisivas.

A esperança é que este texto e o material de ensino (completo) elaborado possam configurar-se em uma palavra de incentivo aos profissionais de Educação Física, demonstrando-lhes as facilidades de se trabalhar com o atletismo em qualquer faixa etária, quer por meio de jogos pré-desportivos ou de atividades mais técnicas, aglutinando ao seu redor um grande número de praticantes. Só é preciso começar!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO, R.; VILA NOVA, I. *Atletismo na escola*. Recife: Secretaria de Educação de Pernambuco, 1980.

BARBANTI, V. J. *Atletismo: corridas*. São Paulo: [s.n.], 1972.

BUSANICHE, C. M. *Atletismo: juegos y ejercitaciones para una historia de movimientos*. Buenos Aires: Direccion Nacional de Educacion Fisica, Deportes y Recreación, 1967. 43p. (Série Colección Didáctica).

FERNANDES, J. L. *Atletismo: arremessos*. 2. ed. rev. São Paulo: EPU, 1978. 127p.

GOMES, A. C. *Inicie brincando no atletismo: saltos*. Arapongas, PR: [s.n.], 1985. 107p.

GONCALVES, J. *Saltos: coletânea de exercícios*. São Paulo: [s.n.], 1971. 21 p..

KIRSCH, A.; KOCK, K; ORO, U. *Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. 179p.

KOCH, K. *Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973. 83p.

SÃO PAULO. (Estado). Coordenadoria de Estudos e Normas Pedagógicas. *Subsídios para implementação do guia curricular de educação física para 1. Grau - 5. a 8. séries: atletismo*. São Paulo: SE/CENP, 1978. 181p.

SÃO PAULO. (Estado). Secretaria da Educação. *Educação Física 1º grau- 5ª à 8ª séries*. São Paulo: SE/CENP, 1994. v. 2.

SILVA, J. F. da. *Atletismo: corridas*. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1978. 101p.

SCHULZ, H. *Por el juego al atletismo: iniciacion atletica para el Jardin de Infancia, la Escuela Primaria, el Club y el Hogar*. Buenos Aires: Kapelusz, 1976. 95p.

TEIXEIRA, M. S. *Atletismo da iniciação a técnica: corridas, saltos, arremessos*. São Paulo: OBELISCO, 1973. 231p.