

Escola: Maria Lopes de Paula	NRE: Área Metropolitana Norte
Autor: Eduardo Mendez Alcantara	e-mail: superdudu@bol.com.br
Nível de Ensino: Fundamental	
Título: Correr, saltar, arremessar, lançar e algo mais	
Disciplina: Educação Física	
Conteúdo Estruturante: Esporte	
Conteúdo Básico: Esporte Individual	
Conteúdo Específico: Atletismo	
Validador disciplina Folhas: Mário Cerdeira Fidalgo	
Validador relação interdisciplinar: Salete Maria Grzybovski Heleno	

Correr, saltar, arremessar, lançar e algo mais



Imagem 1: Jogo da Velha (Corrida com Barreiras/Corrida de Revezamento)

Você conhece um esporte que aparece de quatro em quatro anos na televisão durante a realização das olimpíadas? Nesse esporte os atletas saltam, arremessam, lançam e correm.

Esse esporte é dividido em provas! Isso mesmo, provas! Mas não são aquelas que deixam qualquer aluno de cabelos em pé! Você conhece essas provas? Você já brincou de mãe-baleia? Pois bem, se você já brincou de mãe baleia ou brincou de outro pega-pega, então você já praticou as corridas de velocidade, que são uma modalidade desse esporte! Além das corridas, os saltos, os arremessos e os lançamentos fazem parte desse esporte também.

Mãe-baleia é um jogo de pega-pega onde o pegador e os fugitivos correm o mais rápido possível. O pegador corre no centro da quadra e os fugitivos que estão de um lado da quadra tem que ir para o outro lado, sem serem pegos pelo pegador.

Nosso objetivo é conhecer um pouco mais desse esporte que tem regras elaboradas por uma instituição chamada IAAF. Você sabe o que quer dizer a sigla IAAF? Não? Então continue lendo o texto para descobrir...

Além de conhecermos algumas regras e as provas desse esporte, outra idéia deste capítulo é realizar atividades na escola que não excluam os alunos menos habilidosos e que não privilegiem somente os alunos mais ágeis. O foco de nossas atividades dentro da escola não será obter um rendimento máximo através da repetição excessiva de movimentos. A competição vai estar presente em algumas atividades, mas a cooperação não deve ficar fora de nossos jogos. Nas atividades da escola não precisamos quebrar recordes. Precisamos quebrar preconceitos, sermos mais conscientes e solidários. Uma importante missão nossa ao longo deste trabalho é também realizarmos algumas reflexões. Por exemplo, em uma parte do texto vamos refletir e questionar porque as mulheres não podiam participar de algumas provas desse esporte.

ATIVIDADE

Você já descobriu de que esporte estamos falando? O que significa IAAF? Faça um levantamento na internet (<http://www.cbat.org.br>) ou na biblioteca da escola e descubra o significado dessa sigla. Verifique também que esporte a IAAF organiza e quais são as provas deste esporte. Anote as respostas no seu caderno pois elas serão debatidas em sala de aula.

Vamos conhecer um pouco mais as principais provas do Atletismo?

As Corridas

Uma parte das corridas é realizada na pista de atletismo. Ela é plana, tem 400 m (parte interna) e é formada por duas retas paralelas e por duas curvas. Ela tem normalmente 8 raias e cada raia tem 1,22 m de largura. As raias são separadas por linhas de 5 cm de largura. Cada raia recebe um número. Existe a raia 1, a raia 2, e assim por diante até a raia 8. A raia 1 é a que fica ao lado da borda interna da pista.

E quais são as corridas que não realizadas na pista? Onde elas são feitas? Temos o Cross Country e as Corridas na Montanha que são realizados predominantemente em terrenos não asfaltados (ruas de terra, gramados) e também podem ter subidas e descidas. Temos também as corridas de rua que são feitas nas ruas de asfalto das cidades.

As corridas podem ser classificadas em: corridas rasas de velocidade (1), corridas rasas de resistência e corridas de rua (2), corridas com barreiras (3), corridas com obstáculos (4), corridas de revezamento (5), marcha atlética (6), cross country e corridas nas montanhas.

1- Corridas rasas de velocidade

Corrida de velocidade é uma corrida na qual o atleta corre uma pequena distância com uma grande velocidade. Corrida rasa é uma corrida sem barreiras e sem obstáculos. As corridas rasas de velocidade são as seguintes: 100, 200 e 400 metros.

Na corrida dos 100 metros rasos cada atleta corre em determinada raia. Por exemplo, quem larga na raia 1 corre toda a corrida na raia 1 e quem larga na raia 5 corre na raia 5. Portanto podemos dizer que essa corrida é raiada do início ao fim. Os atletas largam agachados (saída baixa) utilizando um bloco de partida para ganhar impulsão e a corrida é feita apenas em uma reta.

A saída baixa (agachada) é uma saída de 4 apoios: as duas mãos e os dois pés ficam em contato com o solo. As mãos são colocadas logo atrás da linha de partida. Os polegares ficam voltados para dentro e os outros dedos ficam voltados para fora. Os braços ficam esticados e o quadril um pouco elevado.

Na corrida rasa de 200 m e em algumas outras provas do atletismo a largada é diferente da corrida de 100 m. Nos 100 m todos os atletas largam lado a lado. Já nos 200 m existe uma distância de 3,14 m entre cada atleta no momento da largada. Essa medida de 3,14 m é obtida levando-se em conta que a pista de atletismo é formada por duas

“retas” e duas semi circunferências. Embora os atletas partam de posições diferentes (largada escalonada), cada um percorre a mesma distância de 200 m. E nos 400 m ocorre também largada escalonada ? A distância entre cada atleta no momento da largada é de 3,14 m como nos 200 m ? Quem corre na raia um leva vantagem sobre quem corre na raia oito ? Assista aos seguintes vídeos (<http://www.youtube.com/watch?v=8uqLj97YNkc> ; http://www.youtube.com/watch?v=j_zig-7Onyl) e perceba as semelhanças e diferenças que ocorrem nas corridas de 200 m e 400 m.

Nos 200 m e 400 m a corrida é toda raiada assim como nos 100 m. Então cada atleta corre na sua raia do começo ao fim da prova. E em todas as corridas rasas de velocidade utiliza-se a saída baixa e o bloco de partida.

A NOSSA ATIVIDADE AGORA É O PEGA PEGA FRUTAS

Assim como outros jogos de pega pega, esta atividade tem pegadores e fugitivos.

Em cada canto da quadra existirão quadrados que funcionarão como piques. Cada fugitivo será representado por uma fruta e ficará dentro de um pique no início do jogo. O jogo pode ter quatro tipos de frutas e diferentes frutas ficam dentro do mesmo pique. Exemplo: Oito alunos (2 abacates, 2 maçãs, 2 bananas e 2 morangos) ficaram em cada um dos quatro cantos da quadra.

O professor vai chamar uma fruta e a fruta chamada tem que fugir de três ou quatro pegadores e correr para qualquer outro pique (quadrado). Os pegadores não podem entrar nos piques e as frutas que não foram chamadas permanecem descansando dentro deles. O aluno que é pego vai receber um arco e vai colocá-lo no local onde foi pego. Ele agora também é um pegador, mas só poderá pegar sem sair de dentro do arco. O jogo pode ter 8 arcos. Quando todos os arcos forem utilizados o jogo é encerrado e pode ser iniciado novamente com novos pegadores.

Para identificar os piques pode-se utilizar cones e os pegadores são identificados com coletes. Na imagem 7, os pegadores estão identificados com coletes brancos.



Imagem 2: Pega pega frutas

JOKENPO

São formadas duas colunas. Cada coluna formada por meninos e meninas representa um grupo. Na imagem 8, o primeiro aluno que está posicionado atrás do cone 4 vai correr na direção do cone 2 para tentar ultrapassá-lo. Já a primeira aluna que está posicionada atrás do cone 1 vai correr na direção do cone 3 para tentar ultrapassá-lo. Os alunos dos dois grupos vão iniciar a corrida no mesmo momento. Em algum trecho da corrida os alunos vão se encontrar. Neste momento eles devem jogar JOKENPO. O aluno que vencer o JOKENPO continua correndo pelo percurso. Já o aluno que perdeu volta para o fim da fila e outro aluno desse grupo inicia a corrida. E quando ocorrer empate? Deve-se jogar JOKENPO novamente. Então sempre que dois alunos se encontrarem eles devem jogar JOKENPO. O objetivo do grupo que está posicionado do lado esquerdo da imagem 8 é ultrapassar o cone 2 e do outro grupo é ultrapassar o cone 3. Quando um aluno consegue ultrapassar o cone o jogo é reiniciado novamente com 2 alunos que irão iniciar a corrida simultaneamente a partir dos cones 1 e 4. Na quadra da escola podem ser montadas três pistas de JOKENPO e cada uma delas pode receber dois grupos.

Os elementos do JOKENPO são: pedra, papel e tesoura.

Dica: É interessante aumentar a distância entre os cones 2 e 3 para que a atividade tenha um melhor desenvolvimento.



Imagem 3: Jokenpo



Imagem 4: A aluna vence o Jokenpo e continua a corrida. Já o aluno que colocou tesoura volta para o final de sua coluna e a aluna que está atrás do cone 4 inicia a corrida.

VOCÊ SABIA?



Pedra: é representada por uma mão fechada.



Tesoura: é representada por dois dedos esticados com o formato de um v.



Papel: é representado pela mão aberta.

Jokenpo: O jogo Jokenpo é também chamado de pedra, papel e tesoura. Ele é semelhante ao par ou ímpar. Existem outras variações do jogo que incluem a agulha, o fogo, a água e outros elementos.

A tesoura corta o papel. A pedra quebra a tesoura e o papel embrulha a pedra.

Neste jogo de JOKENPO podem ocorrer 9 possibilidades. Estas possibilidades são visualizadas nas duas tabelas que estão logo a seguir:

Aluno 1	X	Aluno 2	Resultado
Papel	X	tesoura	Vence tesoura
Tesoura	X	papel	Vence tesoura
pedra	X	papel	Vence papel
Papel	X	pedra	Vence papel
Pedra	X	tesoura	Vence pedra
tesoura	X	pedra	Vence pedra
Papel	X	papel	Empate
tesoura	X	tesoura	Empate
Pedra	X	pedra	Empate

Jogador 1 \ Jogador 2	Pedra	Papel	Tesoura
Pedra	(pedra e pedra) Empate	(pedra e papel) Vence papel	(pedra e tesoura) Vence pedra
Papel	(papel e pedra) Vence papel	(papel e papel) Empate	(papel e tesoura) Vence tesoura
Tesoura	(tesoura e pedra) Vence pedra	(tesoura e papel) Vence tesoura	(tesoura e tesoura) Empate

Desafio: E se utilizássemos neste jogo o par ou ímpar ao invés de pedra, papel ou tesoura? Quantas possibilidades existem? Tente descobrir completando a tabela a seguir. Depois de completá-la responda: quantas números ímpares surgiram? E pares?

Jogador 1 \ Jogador 2	0	1	2	3	4	5
0	0+0=0 P	0+1=1 I	0+2=2 P		0+4=4 P	
1	1+0=1 I					
2						
3						
4				4+3=7 I		
5						

I= ímpar P= par

Para determinar o número de possibilidades nessas duas situações podemos também utilizar o princípio multiplicativo. Por este princípio multiplicam-se o número de possibilidades. Por exemplo, no jogo JOKENPO um aluno pode utilizar ou pedra ou papel ou tesoura. São 3 possibilidades. O outro aluno joga também pedra ou papel ou tesoura. São 3 possibilidades também. Pelo princípio multiplicativo multiplicamos as 3 possibilidades de um aluno pelas 3 possibilidades de outro aluno ($3 \times 3 = 9$) e chegamos ao resultado de 9 possibilidades.

No par ou ímpar (levando-se em conta que cada aluno utilizará somente uma das mãos) um aluno pode jogar 0 (mão fechada) ou 1 ou 2 ou 3 ou 4 ou 5. São 6 possibilidades. O outro aluno também tem as mesmas 6 possibilidades. Então multiplicamos as 6 possibilidades de um aluno pelas 6 possibilidades do outro aluno ($6 \times 6 = 36$) e chegamos ao resultado de 36 possibilidades (o zero, 17 números pares e 18 números ímpares). O zero não é um número par e também não é um número ímpar.

ATIVIDADE

Você já jogou base 4?

Funciona assim: São formadas duas equipes de 5, 6 ou 7 alunos. Cada equipe é formada por meninos e meninas. Uma equipe chuta uma bola de borracha e tem que percorrer as 4 bases (arcos) que estão espalhadas pela quadra. A outra equipe, que está espalhada pela quadra, busca a bola e a coloca dentro de qualquer base (arco) para fazer com que a equipe que chutou a bola pare de correr. Os alunos da equipe chutadora precisam ultrapassar as 4 bases e 2 cones para marcar um ponto (base → 1 → base 2 → base 3 → base 4 → cones). Se um aluno parar na terceira base, no próximo chute ele vai iniciar a corrida a partir da base 3. Depois que a equipe terminou de dar 10 chutes, invertem-se as funções. Quem chutou vai buscar a bola e quem buscou a bola vai chutar.

É importante salientar que a equipe que inicia chutando forma uma coluna. O primeiro da coluna chuta a bola e inicia a corrida. Os outros alunos aguardam. Quando o outro grupo colocar a bola dentro de um arco ele vai parar de correr. Vamos supor que ele estava correndo e quando a bola foi colocada dentro do arco o aluno estava entre a base 3 e a base 4. Esse aluno vai iniciar a corrida a partir da base 3 quando o segundo aluno da sua equipe for chutar a bola e iniciar a corrida.

Agora vamos fazer uma associação e tentar descobrir com qual esporte o base 4 é parecido? Dica: Esse esporte é muito praticado no Japão e nos Estados Unidos.



Imagem 5: Base 4 – A aluna que vai chutar a bola vai iniciar a corrida pela base 1. Já a aluna que está na base 3 vai reiniciar a corrida a partir desta base. Os alunos de coletes brancos são os alunos que vão buscar a bola

2- Corridas rasas de resistência e Corridas de rua

Nessas corridas o atleta corre uma grande distância com uma velocidade moderada. É uma corrida sem barreiras e sem obstáculos.

As corridas rasas de resistência disputadas na pista de atletismo são: 800 m, 1.000 m, 1.500 m, 2.000 m, 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m, 20.000 m, 25.000 m e 30.000 metros.

Com exceção da corrida de 800 m, todas as outras corridas de resistência não são raiadas. Então o atleta pode correr por qualquer parte da pista. Já a corrida de 800 m apresenta uma particularidade: uma parte do trajeto é raiada (o atleta só pode correr dentro da raia na qual está) e outra parte é livre.

Temos também as corridas de resistência disputadas na rua (Corridas de Rua): 10.000 m, 15.000 m, 20.000 m, meia-maratona, 25.000, 30.000, maratona (42.195 m), 100.000 m e revezamento em rua. 100.000 metros é igual a 100 quilômetros. Essa é a distância entre as cidades de Curitiba e Paranaguá. Qual a distância máxima que você já correu? Qual o lugar mais longe que você já foi? Já pensou em fazer uma viagem de uma cidade a outra, porém correndo? Será que é fácil?

Maratona

“Bastante tradicional no campo do atletismo, a maratona é uma das provas cuja história remonta ao soldado grego de nome Pheidippides, que, no ano de 490 a.C., teria corrido da cidade de Maratona até Atenas, percorrendo uma distância equivalente a 40 Km, ainda que sua especialidade fosse o “dolichus”, correspondente a 4800 m. Conta-se que, após noticiar a vitória dos gregos sobre os persas, caiu morto, tornando-se uma referência ao resgatar-se o percurso histórico dessa prova, que não integrava a programação dos Jogos Olímpicos da Antiguidade” (MATTHIESEN, 2007, p.58).

Nas corridas rasas de resistência e nas corridas de rua a saída no momento da largada é alta, isto é, ela é feita com 2 apoios (somente os dois pés).

As distâncias das corridas geralmente são expressas utilizando-se duas medidas do sistema métrico: m (metro) e km (quilômetro). O sistema métrico decimal apresenta

além do m e do km outras unidades: hm (hectômetro), dam (decâmetro), dm (decímetro), cm (centímetro) e mm (milímetro).

Agora vamos observar qual o valor de um metro nas outras unidades do sistema métrico:

Km	hm	Dam	M	dm	cm	mm
0,001	0,01	0,1	1	10	100	1000

Agora vamos observar como uma corrida de 15.000 m pode ser expressa em outras unidades:

km	hm	Dam	M	dm	cm	mm
15	150	1.500	15.000	150.000	1.500.000	15.000.000

Corrida de 15.000 m = Corrida de 15 Km

Cada unidade é 10 vezes maior que a unidade imediatamente à sua direita.

Para convertemos uma medida de quilômetro para metros, multiplicamos o número por 1.000. E para convertermos uma medida de metros para quilômetros, dividimos o número por 1.000.

Teste: Uma corrida de 10.000 m equivale a quantos quilômetros? Uma corrida de 20 km equivale a quantos metros?

3- Corridas com barreiras

O atleta precisa pular sobre 10 barreiras que estão espalhadas pela pista de atletismo. A distância entre as barreiras e a altura das barreiras vai variar conforme o sexo e a distância da prova.

Masculino		Feminino	
Prova	Altura da Barreira	Prova	Altura da Barreira
110 m	1,067 m	100 m	0,84 m
400 m	0,914 m	400 m	0,762 m

4- Corridas com obstáculos

Neste tipo de corrida existem obstáculos ao longo da pista. Um dos obstáculos é

seguido por um fosso com água. Entretanto os obstáculos são mais pesados e tem a largura e o comprimento maior que as barreiras. E os obstáculos tem a mesma altura que as barreiras ? Observe a tabela desta página e perceba as semelhanças. Enquanto na corrida com barreiras cada atleta tem suas barreiras, na corrida com obstáculos existe um único obstáculo para todos os atletas. O percurso da corrida de obstáculos é de 2.000m ou 3.000 m. A regra permite duas coisas:o atleta pode colocar os pés sobre o obstáculo e ele também pode tocar na água do fosso.

E os obstáculos tem a mesma altura que as barreiras ? Observe a tabela desta página e perceba as semelhanças.

	Prova Masculina	Prova Feminina
Altura do obstáculo	0,914 m	0,762 m

ATIVIDADE: Jogo da Velha

São formados duas colunas de 8 alunos. Cada coluna representa um grupo que é formado por meninos e meninas. Em uma parte da quadra existirão 9 arcos posicionados como se fosse um tabuleiro de jogo da velha. O objetivo de cada grupo é preencher uma linha ou uma coluna ou uma diagonal. Ao invés de utilizar círculo e o X como no jogo da velha tradicional, um grupo utilizará bolas de borracha de uma cor e outro grupo utilizará bolas de handebol. Os primeiros alunos de cada grupo, que devem estar posicionados atrás da linha de fundo da quadra de futsal, sairão correndo simultaneamente carregando uma bola nas mãos. Terão que saltar uma barreira e em seguida colocar a bola dentro do arco. Depois de preencher o arco o aluno volta correndo, ultrapassa novamente a barreira e toca na mão do colega que está aguardando na fila atrás da linha de fundo da quadra de futsal. O colega que estava na fila também sairá correndo com uma outra bola na mão e também colocará essa bola dentro de um arco. Uma rodada do jogo termina quando um grupo consegue preencher uma linha, uma coluna ou uma diagonal ou quando der velha (quando nenhum grupo consegue completar uma linha reta ou uma diagonal).

As barreiras podem ser feitas com cones e elástico de 1 cm de largura. Basta amarrar o elástico nas extremidades dos cones e temos uma barreira!



Imagem 6: Jogo da velha



Imagem 7: Jogo da velha

5- Corrida de Revezamento

As corridas de revezamento utilizam um bastão e elas são disputadas por equipes de 4 atletas. Não é uma competição individual. É uma competição coletiva. Cada atleta vai correr um trecho da corrida segurando o bastão em uma das mãos. O bastão é passado para o outro atleta da equipe em um setor chamado zona de passagem, que tem 20 m. O bastão deve ter no máximo 30 cm e no mínimo 28 cm de comprimento. Deve ter uma forma cilíndrica e pode ser feito de madeira, metal ou de outro material rígido.

Corrida de revezamento 4 X 100: são 4 atletas. Cada atleta percorre aproximadamente 100 m e o total da distância percorrida pela equipe é de 400 m.

Corrida de revezamento 4 X 200: são 4 atletas. Cada atleta percorre aproximadamente 200 e o total da distância percorrida pela equipe é de 800 m.

Outras corridas de revezamento disputadas dentro da pista de atletismo: 4 X 400, 4 X 800, e 4 X 1500 m. O número 4 antes da distância indica o número de atletas.

Para passar o bastão o atleta dispõe de várias técnicas. A passagem pode ser ascendente (de baixo para cima) e descendente (de cima para baixo). E também pode ser visual (o atleta recebe o bastão olhando para o atleta que passou o bastão) ou não visual (o atleta recebe o bastão sem olhar para o atleta que passou o bastão).

Distância	Saída	Comandos da largada	Raia
4 X 100 m 4 X 200 m 4 X 400 m	A saída realizada pelo primeiro atleta é baixa e utiliza-se o bloco de partida.	- As suas marcas - Prontos - Tiro de revólver	No 4 X 100 toda corrida é raiada. No 4 X 200 e 4 X 400 uma parte da corrida é raiada e outra parte é livre.

6- Marcha Atlética

Você já viu aquela prova em que as pessoas andam rebolando e se parecem com um robô? Por que elas andam assim?

Essa prova é a marcha atlética. De acordo com a regra da marcha atlética o atleta tem que manter um contato com o solo o tempo todo, ou seja, um dos pés sempre tem

que estar em contato com o solo. Além disso, “a perna que avança deve estar reta (ou seja, não flexionada no joelho) desde o momento do primeiro contato com o solo até a posição ereta vertical” (IAAF, 2008, p. 244).

As provas de marcha atlética podem ser disputadas tanto nas ruas como na pista de atletismo.

ATIVIDADE

Você já jogou Pac Man no computador ou no vídeo game? Agora vamos realizar um jogo na escola parecido com uma das primeiras versões deste jogo eletrônico. Funciona assim: é um jogo de pega-pega e tanto os fugitivos como os pegadores só podem se deslocar pelas linhas da quadra de futsal, voleibol e handebol. Tanto os pegadores (dois ou três) como os fugitivos só podem andar de forma rápida pelas linhas. Não é permitido correr! Quem for pego vira uma barreira. O aluno pego deverá sentar sobre a linha e não poderá sair do lugar. A barreira impede a passagem dos fugitivos e somente os pegadores podem passar por ela. O jogo pode ter a duração de 1 minutos e meio e quando for reiniciado novos alunos podem ocupar a função de pegadores. No início do jogo, os pegadores podem iniciar a captura a partir do meio da quadra e devem estar identificados com coletes.

Pac Man é uma cabeça redonda com uma boca que se abre e fecha. Ele tem que fugir de fantasmas e tem que comer todas as pastilhas que estão espalhadas por um labirinto. Nos cantos do jogo existem quadrados. Quando Pac Man passa por cima de um destes quadrados ele pode comer os fantasmas por alguns instantes.

As provas de campo

São as provas que ocorrem dentro da pista de atletismo. Os saltos (1), o arremesso e os lançamentos (2) são as provas que podem ser definidas como provas de campo.

1- Saltos

Os saltos podem ser horizontais (salto em distância e salto triplo) e verticais (salto em altura e salto com vara).

Vamos conhecer um pouco dos saltos horizontais.

O salto em distância e o salto triplo fazem parte dos saltos horizontais. Os dois tipos de saltos acontecem em uma pequena pista (corredor). No fim da pista existe uma caixa de areia e a queda ocorre neste local. O objetivo do salto horizontal é saltar o mais longe possível.

E qual a diferença entre o salto em distância e o salto triplo?

No salto em distância o atleta corre, realiza um único salto no fim do corredor e cai na caixa de areia. No corredor existe uma tábua que é chamada de tábua de impulsão. O salto tem que ser realizado sobre a tábua de impulsão ou antes dela.

Já no salto triplo o atleta corre pelo corredor e realiza três saltos antes de cair na caixa de areia. Os dois primeiros saltos são feitos com a mesma perna e o terceiro com a outra perna.

Atividade: Amarelinha Gigante

Agora é hora de lembrarmos da brincadeira de amarelinha! Nesse jogo devemos saltar por vários arcos que estão posicionados no chão da quadra. No início do percurso os arcos têm o formato da amarelinha tradicional. No segundo trecho devemos realizar saltos com ambas as pernas alternadamente (movimento parecido com o “*pedala Robinho*”). Já no terceiro trecho é realizado o salto triplo. Neste trecho, deve-se utilizar a perna direita quando o arco estiver posicionado do lado direito e deve-se utilizar a perna esquerda quando o arco estiver do lado esquerdo.

Pedala Robinho: O movimento que é feito na atividade amarelinha gigante é semelhante a uma jogada realizada pelo jogador de futebol Robinho. Nesta jogada, o jogador passa o pé por cima da bola de forma alternada.



Imagem 8: Amarelinha gigante

Agora vamos conhecer o sarrafo e os saltos verticais!

Mas o que é um sarrafo? Sarrafo é a barra que fica posicionada entre dois postes e ela tem que ser transposta pelos atletas tanto no salto em altura como no salto com vara. No salto em altura a impulsão é feita com uma das pernas e no salto com vara o impulso é feito com uma vara longa e flexível. Nos dois saltos os atletas caem em um colchão gordo e macio.

2- Arremesso e Lançamentos

Além dos saltos verticais e horizontais, também são provas de campo do atletismo o arremesso de peso e os lançamentos do disco, do martelo e do dardo. O objetivos

dessas provas é jogar o implemento (disco, martelo, dardo ou peso) o mais longe possível.

O lançamento do dardo é feito com uma espécie de “bastão” com mais de 2 m de comprimento que possui 3 partes: cabeça, corpo e empunhadura. A cabeça é uma ponta metálica e a empunhadura é o local onde o atleta segura o dardo. Para realizar o lançamento o atleta realiza inicialmente uma corrida em um corredor como no salto em distância. Depois é feita uma passada cruzada e por último é feito o lançamento do dardo. Para o lançamento ser válido é necessário que a ponta de metal seja a primeira parte do dardo que toque no solo.

Agora vamos falar do martelo que não utiliza pregos! O lançamento do martelo é feito com um implemento que tem 3 partes: cabeça, cabo e empunhadura. A cabeça tem o formato de uma bola e geralmente é de ferro. O atleta segura o martelo na empunhadura que tem a forma de um triângulo. Já o cabo fica entre a cabeça e a empunhadura triangular. O lançamento do martelo é feito dentro de um círculo de 2,135 m de diâmetro. O atleta pode realizar giros no círculo antes de realizar o lançamento.

O arremesso de peso e o lançamento do disco também são realizados dentro de um círculo. O disco é feito geralmente de madeira e o peso é feito geralmente de ferro e tem 7,260 Kg (categoria adulta masculina) e 4 kg (categoria adulta feminina). Segundo a regra, o peso deve ser arremessado partindo do ombro e ele deve estar bem próximo ao queixo. Dentro dos círculos os atletas podem realizar giros antes de realizar o lançamento ou o arremesso.

Atividade: Bolão

São formadas duas equipes de 7 jogadores. Cada equipe, formada por meninos e meninas, deve se posicionar atrás de uma das linhas laterais da quadra de futsal (uma equipe fica posicionada de um lado da quadra de futsal e a outra equipe fica posicionada do outro lado). Bem no meio da quadra é colocado um bolão gigante de plástico. Os alunos terão que acertar e movimentar o bolão através de lançamentos efetuados com bolas de borracha e (ou) voleibol e (ou) handebol. Os lançamentos sempre devem ocorrer atrás da linha. O objetivo do jogo é fazer com que o bolão gigante de plástico ultrapasse a linha que se encontra do outro lado da quadra, onde está posicionada a outra equipe. Não é permitido tocar no bolão com alguma parte do corpo. Somente as bolas podem movimentar o bolão.



Imagem 9: Bolão

Provas Combinadas

Faça um levantamento na internet (<http://www.cbat.org.br/>; <http://www.pentatlo.org.br/>; <http://www.cbtri.org.br/Triathlon.asp>) e tente descobrir as respostas para essas perguntas:

- O que são provas combinadas do atletismo?
- Quais são as provas combinadas?
- Quais as diferenças entre as provas combinadas do atletismo, o pentatlon moderno e o triatlhon?

Curiosidade

Você sabia que até bem pouco tempo atrás existiam provas do atletismo que eram só praticadas pelos homens? Leia o trecho a seguir e descubra quais eram as provas e em que época ocorreram essas restrições:

“O decreto-lei n. 3199 , de 14 de abril de 1941 oficializou a interdição das mulheres a algumas modalidades esportivas tais como as lutas, o boxe, o salto com vara, o salto triplo, o decatlo e o pentatlo; outras foram permitidas, desde que praticada dentro de determinados limites” (GOELLNER, 2006, p. 6).

Além desse decreto de 1941, no ano de 1965 um parecer do Conselho Nacional de Desportos (CND) ampliou o número de esportes que não deveriam ser praticados pelas mulheres:

“A proibição da prática do futebol feminino tem como referência o Decreto-lei n. 3199 de 14 de abril de 1941, que proíbe as mulheres brasileiras de praticar esportes “incompatíveis com as condições de sua natureza”. Essa lei é referendada é melhor explicada na deliberação tomada pelo CND n. 7/65, quando ele estipula que a mulher é proibida de participar das seguintes modalidades esportivas: futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo aquático, pólo, rúgbi, halterofilismo e beisebol. Essa deliberação somente foi revogada em 1979, através da deliberação n. 10” (RIGO; THEIL; GUIDOTTI, 2007, p.2).

É importante salientar que essas proibições eram estratégias para manter as relações de poder. Os homens queriam manter seu poder sobre as mulheres e a proibição da prática de certos esportes eram estratégias para que a mulher participasse menos da sociedade.

Essas leis foram feitas a décadas atrás, em um contexto histórico no qual as mulheres lutavam para terem seus direitos reconhecidos. Aos poucos elas conquistaram muitos espaços, porém, embora as leis de hoje, pautadas na constituição federal de 1988, garantam a igualdade de direitos, elas ainda são bastante discriminadas.

Nas competições de atletismo a mulher só passou a participar de determinadas provas bem recentemente no final dos anos 90:

“Apresenta-se relevante destacar que as últimas provas a fazerem parte do programa olímpico e mundial, datam no final dos anos 90. Estas provas incorporadas ao atletismo recentemente foram: o salto com vara, o salto triplo, o lançamento de martelo e a corrida de 3.000 m com obstáculos, para mulheres. Anteriormente, estas provas já eram praticadas por homens mas acreditava-se que eram provas inadequadas, e muito “duras” para os corpos femininos” (MIRANDA, 2007, p. 26).

Agora vamos assistir à um filme e depois debater com todos alunos e alunas para aprofundarmos a temática das proibições e dos preconceitos. Vamos assistir ao filme “Driblando o Destino (Bend it like Beckham)”, da diretora Gurinder Chadha, que foi lançado no ano de 2002. Veja um pequeno resumo do filme:



“O sonho de Jesminder Bhamra é seguir o caminho de seu ídolo, David Beckham, e se tornar uma jogadora profissional de futebol. Entretanto, a jovem enfrenta problemas em sua família, que deseja que ela siga os costumes indianos tradicionais, tal qual sua irmã mais velha, Pinky. O confronto entre as partes chega ao ápice quando Jesminder é obrigada a escolher entre a tradição de seu povo e seu grande sonho” (SOARES, 2006, p. 55).

Debate:

O debate pode levar em conta as seguintes questões norteadoras:

Existe algum esporte que deve ser praticado somente por mulheres e algum

esporte que deve ser praticado somente por homens? Por quê?

Como é a ocupação da quadra da escola no recreio ou antes do início das aulas? Quem ocupa esse espaço? Somente os meninos? Somente as meninas? Meninos e meninas? Que atividades são realizadas? Você acha isso certo? Por quê?

Agora você já conhece um pouco mais sobre o atletismo. Você estudou as provas, as regras, sua organização e participou de atividades na quadra da sua escola. O que você acha do atletismo agora? Era como você imaginava? De qual prova gostou mais? Você percebe discriminação no atletismo hoje em dia? Se sim, quais? Você acha que qualquer pessoa pode praticar atletismo? Meninos e meninas podem praticar juntos? Por quê?

Referências

GOELLNER, S. V. Na “Pátria das Chuteiras” as mulheres não têm vez. **Seminário Internacional Fazendo Gênero 7**. Anais. Florianópolis, 2006. Disponível em: <http://www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/S/Silvana_Vilodre_Goellner_21.pdf>. Acesso em: 23 dez. 2009.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS (IAAF); CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). **Atletismo: regras oficiais de competição 2008-2009**. São Paulo. Phorte: 2008.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan: 2007.

MIRANDA, C. F. **Como se vive de atletismo**: um estudo sobre profissionalismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas. 136 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2007.

RIGO, L. C., THEIL, L.Z., GUIDOTTI, F.G. Um estudo genealógico sobre a emergência do futebol feminino em pelotas. **XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. Recife. 2007. Anais. Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/236.pdf>>. Acesso em 23 dez. 2009.

SOARES, A. J. Diálogos identitários - etnia, gênero, sexualidade e futebol: comentários a partir do filme Driblando o destino. MELO, V. A.; ALVITO, M. **Futebol por todo o mundo**: diálogos com o cinema. Rio de Janeiro: FGV, 2006, p. 55-68.

Obras Consultadas

ANDRINI, A.; VASCONCELLOS, M.J. **Praticando Matemática**. v.1. São Paulo. Editora do Brasil: 2008.

ASSIS, S. **Reinventando o esporte**: possibilidades da prática pedagógica. 2. ed. Campinas. Autores associados: 2005

AWAD, H. **Brinque, Jogue, Cante e Encante com a Recreação**. 2. ed. Jundiaí. Fontoura: 2006.

GUEDES, S. L. Um dom extraordinário ou “cozinhar é fácil, mas quem sabe driblar como Beckham ?”: comentários a partir do filme Driblando o destino. MELO, V. A.; ALVITO, M. **Futebol por todo o mundo: diálogos com o cinema**. Rio de Janeiro: FGV, 2006.

MATTHIENSEN, S. Q.; CALVO, A. P.; SILVA, A. C. L. e.; FAGANELLO, F. R. **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí. Fontoura: 2005.

POSSETI, E. L.; CALDEIRA, F. F. **Atletismo Escolar: Práticas e Metodologias Aplicadas ao Ensino Regular**. Jacarezinho. Godoy: 2007

PIRES, C. C.; NUNES, M. **Matemática no Planeta Azul**. v.4. São Paulo. FTD: 2000.

Lista de imagens

Imagem 1: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. *Jogo da Velha (Corrida com barreiras/Corrida de Revezamento)*. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 2: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Pega pega frutas. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. acervo pessoal.

Imagem 3: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Jokenpo. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 4: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Jokenpo. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 5: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Base 4. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 6: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Jogo da velha. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 7: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Jogo da velha. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

Imagem 8: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. Amarelinha gigante. Fotografia digital colorida 3000 X 4000 dpi. Almirante Tamandaré. Acervo pessoal.

Imagem 9: EDUARDO MENDEZ ALCANTARA. *Bolão*. Fotografia digital colorida. 3000 x 4000 dpi. Almirante Tamandaré, 2010. Acervo pessoal.

PARECER EDUCAÇÃO FÍSICA

Mário Cerdeira Fidalgo
Colégio Estadual Cruzeiro do Sul

O Atletismo é um dos conteúdos específicos mais trabalhados no contexto escolar. Hoje, ele se enquadra dentro de uma classificação que está presente nas Diretrizes Curriculares, fazendo parte do conteúdo básico esportes individuais. Por se tratar de um dos cinco Conteúdos Estruturantes da Educação Física, o Esporte se torna um elemento fundamental na discussão da Cultura Corporal e obrigatório na formação dos nossos alunos.

Hoje em dia, este conteúdo está presente no cotidiano de forma muito intensa, sendo um produto da mídia, e por isso uma excelente ferramenta de reflexão para ser trabalhada na escola.

O Atletismo propicia uma grande interação entre os participantes passando por temas importantes como a questão cultural, a cooperação, a busca exacerbada pela técnica, o papel da mídia e principalmente a participação de todos os alunos, por possuir uma diversidade muito grande de provas. Com essa característica os alunos podem vivenciar todas as provas e escolher aquela que mais se aproxima de suas características.

Neste folhas não se busca a performance, possibilitando um trabalho com a turma de uma forma ampla. Foram consideradas as questões históricas, fundamentos técnicos e características culturais, buscando através de questionamentos contemporâneos o interesse do aluno em conhecer e vivenciar o Atletismo. As vivências propostas estão baseadas em jogos adaptados, em detrimento a performance, buscando a aquisição do conhecimento.

Outro ponto importante é que foi respeitado o Encaminhamento Metodológico das Diretrizes Curriculares (Prática Social Inicial, Problemática, Instrumentalização, Catarse e Prática Social Final) trazendo algumas problematizações, que são respondidas ao longo do texto.

PARECER MATEMÁTICA

Saete Maria Grzybovski Heleno
Colégio Estadual Maria Lopes de Paula

O folhas de título “Correr, saltar, arremessar, lançar e algo mais” trabalha conteúdo da disciplina Educação Física como foco central e faz uma relação com a disciplina de Matemática, com aplicações na resolução de diversos exercícios práticos da realidade do aluno, oportunizando ao aluno aprender calcular mentalmente usando o raciocínio lógico.

O desenvolvimento teórico interdisciplinar ocorre através da inter-relação com os conhecimentos da matemática permitindo ao aluno chegar a solução do cálculo e ampliar seu horizonte conceitual na disciplina.

Quanto ao desenvolvimento teórico do Folhas, o conteúdo apresenta-se segundo as orientações curriculares de matemática, nas Diretrizes Curriculares da Rede Pública da Educação Básica do Paraná.

