



Centro Universitário Leonardo Da Vinci

PROJETO DE EXTENSÃO



BRINCANDO DE ATLETISMO

BRINCANDO DE ATLETISMO

RESUMO: O projeto trata de aliar o ato de brincar numa interação com o ensino de atletismo, considerado como base de todas as modalidades esportivas. O objetivo deste projeto será possibilitar as diversas vivências relacionadas as brincadeiras, estimulando a troca de conhecimentos que favorecem o processo de aprendizagem da modalidade esportiva de atletismo e a sua valorização na comunidade. O atletismo é um esporte completo, que acontece em espaços variados, e apresenta inúmeros benefícios físicos aos seus praticantes. A realização do projeto ocorre nos diversos locais como escolas, parques, associações, praças e demais locais, com a participação de pessoas de diferentes faixas etárias. Inicialmente será realizado um levantamento através de uma conversa com os envolvidos no projeto, o que eles sabem a respeito do tema e o que esperam com o resultado do projeto, visando a elaboração de atividades apropriadas para cada faixa etária. Portanto, num primeiro momento, brinca-se percebendo-se os movimentos, para depois iniciar o reconhecimento da modalidade do atletismo a partir das atividades realizadas.

Palavras-chave: Brincadeiras. Atletismo. Criança.

2 INTRODUÇÃO:

Este projeto evidencia que por meio do brincar a criança ou o adolescente desenvolve habilidades físicas e motoras, que potencializam diversas outras aprendizagens, como o atletismo, considerado um esporte de base que se constitui dos movimentos de correr, pular e arremessar, presentes nas brincadeiras infantis.

Por meio das brincadeiras populares, as crianças naturalmente realizam corridas, saltos e lançam objetos, a fim de alcançar os objetivos propostos pela atividade lúdica que estão praticando. Nesse sentido, o brincar é uma tarefa que pode ser conciliada e integrada ao ensino do atletismo. Para Moyles (2002)

Destaca-se ainda que a utilização do lúdico no processo de ensino-aprendizagem do atletismo ganha dimensão em importância no contexto escolar por possibilitar a participação de todos, independente do seu

atual desenvolvimento motor e também por se caracterizar como sendo uma atividade prazerosa, que possibilita alegria e prazer na sua realização.

Brincando de Atletismo tem a intenção de estimular a prática do atletismo em parques, praças, campos de futebol e demais locais destinados aos exercícios físicos livres. Finck (2011) comenta que:

À medida que o aluno tenha acesso ao conhecimento e vivência de várias modalidades esportivas, terá também maiores possibilidades de escolha, a fim de poder praticá-las no seu tempo livre como atividade-esportiva de lazer, adquirindo benefícios que contribuirão para a melhoria de sua qualidade de vida.

Desta forma, este projeto tem por finalidade conjugar a brincadeira infantil com a prática do atletismo, com a participação de crianças e adolescentes em diferentes faixas etárias, em espaços apropriados, promovendo o lazer e o esporte.

Neste sentido, a mediação do projeto aqui apresentado será realizada pelos acadêmicos da UNIASSELVI, selecionados pelo Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina - UNIEDU, compreendendo 20 horas em ações socioeducativas, a serem cumpridas durante o semestre.

3 OBJETIVO:

Promover a interação entre o ato de brincar e o ensino do atletismo com crianças e adolescentes, possibilitando diversas vivências relacionadas as brincadeiras, estimulando a troca de conhecimentos que favorecem o processo de aprendizagem da modalidade esportiva de atletismo e sua valorização no ambiente escolar e da comunidade.

3.1 Objetivos específicos

- Participar de brincadeiras que proporcionem a descoberta e exploração dos movimentos como caminhar, correr, saltar e arremessar, considerados essenciais no atletismo.
- Brincar expressando emoções, sentimentos, pensamentos, desejos e necessidades.
- Conhecer as provas de corridas, saltos e arremessos da modalidade de atletismo.
- Conhecer brincadeiras que promovam a interação com o atletismo.

4 JUSTIFICATIVA

Este projeto destaca a relevância da brincadeira no processo educativo de crianças e adolescentes que fazem parte da educação infantil, dos anos iniciais e finais do ensino fundamental e do ensino médio e sua funcionalidade como um recurso auxiliar no ensino do atletismo, vistas as similaridades dos movimentos; e pelo caráter da ludicidade que tem muito a contribuir para a construção de um processo educativo prazeroso e de qualidade.

Esses movimentos de corridas, saltos e arremessos fazem parte das brincadeiras infantis, mas também representam os movimentos básicos do atletismo. Segundo a definição da Confederação Brasileira de Atletismo – ABAt (2016), o atletismo “É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar”.

Partindo deste pressuposto, brincar para aprender atletismo figura como uma atividade em que os envolvidos terão uma melhor compreensão do esporte. Trata-se de uma aproximação com um esporte que para muitos é algo bem distante da sua realidade, sendo conhecido apenas pelos eventos esportivos transmitidos pela televisão.

O atletismo é uma prática viável nas escolas, em associações, parques, ONGs, etc. Inúmeras são as possibilidades de adaptarmos os espaços físicos e os materiais, usando bolas de borracha para o lançamento da pelota; garrafas pet como obstáculos nas corridas rasas; cabos de vassouras como bastão na corrida de revezamento, enfim são exemplos de como brincar de atletismo.

Desta forma, ao longo do projeto Brincando de Atletismo pressupõe-se vivenciar e compartilhar diversas experiências e descobertas, possibilitando aos seus praticantes, acesso ao atletismo como um esporte que contribui qualitativamente para a consolidação de hábitos saudáveis ao longo da vida.

5 LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO

O projeto poderá ser desenvolvido por acadêmicos dos cursos da Uniasselvi nos seguintes locais: Escolas Públicas, Centros de Assistência à Criança e ao Adolescente, Fundações Culturais, Fundações Esportivas, APAEs, ONGs e Associações de Bairros ou de Moradores.

6 METODOLOGIA

Inicialmente, será realizado um levantamento acerca das possibilidades de aplicação do projeto na instituição concedente. Em seguida, busca-se traçar um perfil do público que será atendido para saber quais são suas áreas de interesse em relação às brincadeiras e ao atletismo.

Este levantamento pode ser realizado através de uma conversa com os envolvidos no projeto para tentar compreender o que já sabem a respeito do tema e o que eles esperam como resultado deste projeto, visando a elaboração de atividades apropriadas para cada faixa etária.

Portanto, num primeiro momento, brinca-se percebendo-se os movimentos do corpo, agilidade, desenvoltura e interesses para depois, iniciar o reconhecimento da modalidade do atletismo a partir das atividades realizadas. É

necessário especificar como pode e deve ser a abordagem da temática atletismo em cada faixa etária.

É importante frisar que o (a) acadêmico(a) bolsista deverá prever o tempo de realização da atividade, considerando aplicação de cada etapa.

7 CRONOGRAMA DA APLICAÇÃO DO PROJETO

ETAPA	AÇÃO	C/H
1. Levantamento Inicial	Definir o local onde o projeto será aplicado. Conhecer o público que será atendido. Explicar sobre a relação da brincadeira com o atletismo.	1h
2. Preparação	A partir da conversa realizada inicialmente, elencar as atividades que serão desenvolvidas.	1h
3. Aplicação das brincadeiras	Preparar o local para realização da atividade. Disponibilizar todos os materiais necessários para o desenvolvimento destes. Orientar o público durante as brincadeiras para os movimentos introdutórios ao ensino de atletismo. (Tabela anexo I)	9h
4. Aplicação das atividades de atletismo: corrida, saltos e arremessos.	Preparar o local para realização da atividade. Disponibilizar todos os materiais necessários para o desenvolvimento destes. Orientar o público durante as atividades para realização das provas de atletismo. (Tabela anexo II)	9h

IMPORTANTE: A carga horária necessária para o planejamento das atividades não pode ser contabilizada como horas de extensão. Desta forma, contabiliza-se para fins de cumprimento das horas de atividades apenas as desenvolvidas com o público alvo.

8 REFERÊNCIAS

CBAAt, Confederação Brasileira de Atletismo. **Atletismo: Regras Oficiais de Competição**. Sport Training: São Paulo, 2014.

FINCK, Silvia Cristina Madrid. **A educação física e o esporte na escola**. Cotidiano, saberes e formação. Curitiba: Ibpex, 2011.

MOYLES, Janet R. *Só brincar? O papel do brincar na educação infantil* - Porto Alegre: Artmed, 2002.

ANEXO I

1 SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS

BRINCADEIRAS	RELAÇÃO COM O ATLETISMO
<p>1.1 BRINCADEIRA DO LOBINHO NOME: LOBINHO. OBJETIVO: Favorecer o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade e destreza. DESCRIÇÃO: Os alunos são dispostos de um lado da quadra. Um aluno é colocado no centro da quadra e é denominado de “lobinho”. Ao comando do professor, os alunos fogem para o lado oposto da quadra, evitando serem tocados pelo lobinho. Os que forem tocados se tornam lobinhos, e permanecem no centro da quadra ajudando a pegar. MATERIAL: Nenhum. Local: Quadra.</p>	<p>Favorecer o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade e destreza. Enfatiza a corrida de velocidade e de resistência.</p>
<p>1.2 BRINCADEIRA BARRA MANTEIGA NOME: BARRA MANTEIGA OBJETIVO: Desenvolver o domínio cognitivo ao analisar as ações dos colegas; a coordenação motora, e domínio afetivo em equipe. DESCRIÇÃO: Os alunos são posicionados sobre duas linhas paralelas distantes a cada lado da quadra, com o mesmo número de participantes em cada fileira. Ao comando de início, três componentes da equipe A vão ao lado contrário, analisam seus adversários, batem na mão de um dos adversários e fogem, retornando a sua fileira. Os</p>	<p>Desenvolver o domínio cognitivo ao analisar as ações dos colegas; a coordenação motora, e domínio afetivo em equipe. Trabalha a corrida de velocidade; saída.</p>

<p>componentes da equipe B tentam pegar antes que transponham a linha. Se conseguir tocá-lo, este passa a fazer parte da equipe. Será vencedora a equipe que ao final da brincadeira tiver maior número de jogadores.</p> <p>VARIAÇÃO: Alterar o nível de dificuldade das habilidades motoras para correr; diminuir o espaço entre as fileiras; criar trilhas no meio do percurso; correr quicando a bola; responder a perguntas que exige o raciocínio lógico do jogador; etc.</p> <p>MATERIAL: Nenhum (variação)</p>	
<p>1.3 – JOGO DA QUEIMADA</p> <p>NOME: QUEIMADA</p> <p>OBJETIVO: Desenvolver a participação, o respeito às regras, incentivar a cooperação e espírito de equipe.</p> <p>DESCRIÇÃO: O professor divide os alunos em duas equipes, posicionadas uma em cada lado da quadra. O jogo da queimada tem como objetivo lançar a bola e “queimar” (atingir) os jogadores da equipe adversária. Quando a bola tocar primeiro o solo e depois o jogador, este não estará queimado. Quando a bola atinge o jogador diretamente, este passa para o final do campo onde os queimados continuam lançando a bola. É vencedora a equipe que queimar todos os jogadores da equipe adversária.</p> <p>VARIAÇÃO: O jogo da queimada tem inúmeras variações possíveis, como por exemplo: jogar usando mais de uma bola; onde os queimados retornam a equipe ao queimar o adversário; usando as laterais da quadra; etc.</p> <p>MATERIAL: Uma (01) bola de meia.</p> <p>LOCAL: Quadra.</p>	<p>Desenvolver a participação, o respeito às regras, incentivar a cooperação e espírito de equipe. Desenvolve o movimento de lançar, arremessar em deslocamento ou não. Contribui para as provas de arremesso.</p>
<p>1.4 ESTAFETA DE REVEZAMENTO</p>	<p>Desenvolver a habilidade motora como</p>

<p>NOME: ESTAFETA DE REVEZAMENTO</p> <p>OBJETIVO: Desenvolver a habilidade motora.</p> <p>DESCRIÇÃO: Os alunos dispostos em colunas em quantidade igual de participantes. O primeiro de cada coluna deverá ao sinal, fazer o percurso saltando, contornar e voltar para tocar a mão do próximo jogador, e ir para o final da coluna.</p> <p>VARIAÇÃO: Utilizar diferentes habilidades motoras para a corrida como saltando com o pé direito; com as mãos na cabeça; com obstáculos no percurso como bancos, cones, colchão, etc.</p> <p>MATERIAL: Nenhum (variação)</p> <p>LOCAL: Quadra.</p>	<p>saltar; projeção do corpo; contribui nas provas de salto.</p>
<p>1.5 BRINCADEIRA DOS QUATRO CANTOS</p> <p>NOME: QUATRO CANTOS</p> <p>OBJETIVO: Desenvolver a agilidade e destreza.</p> <p>DESCRIÇÃO: Com o giz desenhe um quadrado na quadra, e distribua um aluno em cada canto. Deixe um jogador no centro do quadrado e ao sinal, os jogadores trocam de “canto”, aquele que está no meio tenta ocupar um dos cantos. Quando consegue, quem ocupava o canto passa para o centro do quadrado.</p> <p>MATERIAL: Giz para demarcar o quadrado.</p> <p>LOCAL: Quadra.</p>	<p>Desenvolver a agilidade e destreza. Favorece as corridas de velocidade.</p>
<p>1.6 BRINCADEIRA PEGADORES E FUGITIVOS</p> <p>NOME: PEGADORES E FUGITIVOS</p> <p>OBJETIVO: Desenvolver as habilidades motoras.</p> <p>DESCRIÇÃO: O professor escolhe um grupo de alunos para serem os</p>	<p>Desenvolver as habilidades motoras. Estimula o desenvolvimento da resistência física e aprimora a velocidade.</p>

<p>pegadores e os demais serão os fugitivos. Ao sinal de início, os fugitivos correm ocupando toda a quadra. Os que forem pegos são levados para uma “barra”. Os fugitivos podem salvar os que estão na barra. A brincadeira termina quando os fugitivos estiverem todos pegos. MATERIAL: Nenhum. LOCAL: Quadra.</p>	
<p>1.7 BRINCADEIRA PEGA BANDEIRA NOME: PEGA BANDEIRA. OBJETIVO: Desenvolver a coordenação motora, a agilidade e destreza durante a movimentação. DESCRIÇÃO: O professor divide os alunos em duas equipes, cada grupo com uma bandeira em um lado da quadra. O objetivo da brincadeira será atravessar o campo adversário para roubar a bandeira e trazer para o seu campo. O jogador que for tocado na quadra adversária deve ficar parado no lugar. Somente sairá quando for salvo por alguém da mesma equipe. Será vencedora a equipe que roubar o maior número de vezes a bandeira da equipe adversária. MATERIAL: Duas bandeiras (dois pedaços de pano). LOCAL: Quadra.</p>	<p>Desenvolver a coordenação motora, a agilidade e destreza durante a movimentação. Contribui para a realização das provas de velocidade.</p>
<p>2.4 – BRINCADEIRA GOL SEM BOLA NOME: GOL SEM BOLA OBJETIVO: Destreza e agilidade. DESCRIÇÃO: Os alunos são divididos em duas equipes. Cada equipe ocupa um lado da quadra. O objetivo da brincadeira da equipe é correr até a linha final da quadra adversária. Quem for encostado no campo adversário, somente poderá sair quando alguém da equipe o salvar. Será vitoriosa a equipe</p>	<p>Desenvolve as habilidades físicas, a destreza e agilidade. Melhora a condição física. Aprimora as corridas.</p>

que conseguir levar todos os seus jogadores para o campo adversário e “marcar o gol” primeiro.
MATERIAL: Nenhum.
LOCAL: Quadra.

ANEXO II

PROVAS DE ATLETISMO

3.1.1 Tabela de provas oficiais – masculino.

Provas	Adulto	Sub-23	Juvenil	Menores	Mirins	Pré-Mirim
	A partir de 16 anos	16 a 22 anos	16 a 19 anos	16 e 17 anos	14 e 15 anos	12 e 13 anos
Corridas rasas	100m	100m	100m	100m	75m	60m
	200m	200m	200m	200m	250m	150m
	400m	400m	400m	400m	1.000m	800m
	800m	800m	800m	800m		
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m		
	5.000m	5.000m	5.000m	3.000m		
	10.000m	10.000m	10.000m			
Corridas com Barreiras	110m	110m	110m	110m	100m	60m
	400m	400m	400m	400m	300m	
Corrida com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m	1.000m	Não há

Marcha Atlética	20.000m	20.000m	10.000m	10.000m	5.000m	2.000m
	50.000m					
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley	4x75m	4x60m
	4x400m	4x400m	4x400m	(100-200-300-400)		
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Vara *
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	
Arremesso e Lançamentos	Peso (7,26kg)	Peso (7,26kg)	Peso (6kg)	Peso (5kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)
	Disco (2,0kg)	Disco (2,0kg)	Disco (1,75kg)	Disco (1,5kg)	Disco (1kg)	Disco (750g)
	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (700g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)
	Martelo (7,26kg)	Martelo (7,26kg)	Martelo (6kg)	Martelo (5kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg) **
Combinada	Decalco	Decalco	Decalco	Octeto	Pentatlo	Teratol.

* A vara dever ter comprimento de 2,80 a 3,40m.

** Cabo com comprimento de 90 cm.

3.1.2 Tabela de provas oficiais - feminino.

Provas	Adulto	Sub-23	Juvenil	Menores	Mirins	Pré-Mirim
Corridas	100m	100m	100m	100m	75m	60m
	200m	200m	200m	200m	250m	150m
	400m	400m	400m	400m	1.000m	800m

	800m	800m	800m	800m		
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m		
	5.000m	5.000m	3.000m	3.000m		
	10.000m	10.000m	5.000m			
Corridas com Barreiras	100m	100m	100m	100m	80m	60m
	400m	400m	400m	400m	300m	
Corrida com Obstáculos	3.000m	3.000m	3.000m	2.000m	1.000m	Não há
Marcha Atlética	20.000m	20.000m	10.000m	5.000m	3.000m	2.000m
Revezamentos	4x100m	4x100m	4x100m	Medley	4x75	4x60m
	4x400m	4x400m	4x400m	(100-200-300-400)		
Saltos	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância	Distância
	Altura	Altura	Altura	Altura	Triplo	Altura
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Altura	Vara *
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	
Arremesso e Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)
	Disco (1,0kg)	Disco (1.0kg)	Disco (1,0kg)	Disco (1,0kg)	Disco (750g)	Disco (750g)
	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)	Dardo (500g)	Dardo (400g)
	Martelo (4kg)	Martelo (4.0kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)	Martelo (3kg)	Martelo (2kg) **
Combinada	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Teratol.

* A vara deve ter comprimento de 2,80 a 3,40m.

** Cabo com comprimento de 80 cm.

Fonte: CBAAt, Confederação Brasileira de Atletismo. **Atletismo: Regras Oficiais de Competição**. Sport Training: São Paulo, 2014.