

**ESCOLA EM TEMPO INTEGRAL:
A REALIDADE NO MUNICÍPIO DE MARINGÁ
E A POSSIBILIDADE COM O ATLETISMO**

Mestrado Profissional

Educação Física em Rede Nacional



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



Como a Educação Física e o atletismo foram e são tratados no cenário de instituições escolares com proposta de educação de tempo integral?

OBJETIVOS

Analisar a Educação Física e as possibilidades de trabalho com a modalidade de atletismo na educação de tempo integral no município de Maringá-PR.

- Verificar as políticas públicas de educação em tempo integral no Brasil e no município de Maringá-PR e como a Educação Física compõe esse cenário.
- Diagnosticar a organização e o desenvolvimento do atletismo na educação de tempo integral no município de Maringá-PR.
- Apresentar possibilidades de organização e desenvolvimento do atletismo no contexto da educação de tempo integral.

JUSTIFICATIVA

No município de Maringá,
o autor tem vínculo
efetivo como professor de
Educação Física 20 horas.

Atuação no contexto da
educação de tempo
integral com oficina de
atletismo.



Possibilidades de
organização e estruturação
curricular quanto a oferta
do atletismo na educação
de tempo integral.

Carência de produções
científicas sobre a
Educação Física no
contexto da educação de
tempo integral.

ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

2. REVISÃO DE LITERATURA

1. O percurso histórico da educação de tempo integral no Brasil e o Programa Mais Educação
2. Quadro atual da educação de tempo integral no Brasil a partir do Plano Nacional de Educação 2014-2024
3. Aspectos educacionais, políticos e sociais do ensino de tempo integral no Brasil
4. A Educação Física escolar e a relação entre os Programas Mais Educação e Segundo Tempo
5. O atletismo na escola

3. METODOLOGIA

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Educação de tempo integral em Maringá e a Educação Física
 1. Concepção de educação integral no município de Maringá
2. Resultados do questionário aplicado com os professores participantes da pesquisa
 1. Perfil Sociodemográfico e Profissional
 2. Organização do trabalho, planejamento e atuação docente
 3. Educação Física e o atletismo na educação de tempo integral

5. PRODUTO TÉCNICO

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

REALIDADE

**EDUCAÇÃO
DE TEMPO
INTEGRAL**

EDUCAÇÃO FÍSICA

PME - Programa Mais Educação

PST – Programa Segundo Tempo-2009

Manual Operacional de Educação Integral-2013

Macrocampo Esporte e Lazer

Oficina de **ATLETISMO - Obrigatório**



REALIDADE

EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL EM MARINGÁ E A EDUCAÇÃO FÍSICA

MACROCAMPUS	OFICINAS PEDAGÓGICAS		1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO	5º ANO
Aprofundamento da Aprendizagem	Língua Portuguesa	Temas Transversais Curriculares Diversificação Contemporâneos	03	03	03	03	03
	Matemática		02	02	02	02	02
Esporte e Lazer	Jogos e Brincadeiras		01	01	-	-	-
	Atletismo		01	01	01	01	01
	Esporte/*Oficinas Opcionais		-	-	01	01	01
Cultura e Arte	Música		01	01	01	01	01
	Artesanato		01	01	01	01	01
Mundo do trabalho e Geração de renda	*Empreendedorismo	01	01	01	01	01	
TOTAL DE OFICINAS (SEMANAIS)			10	10	10	10	10

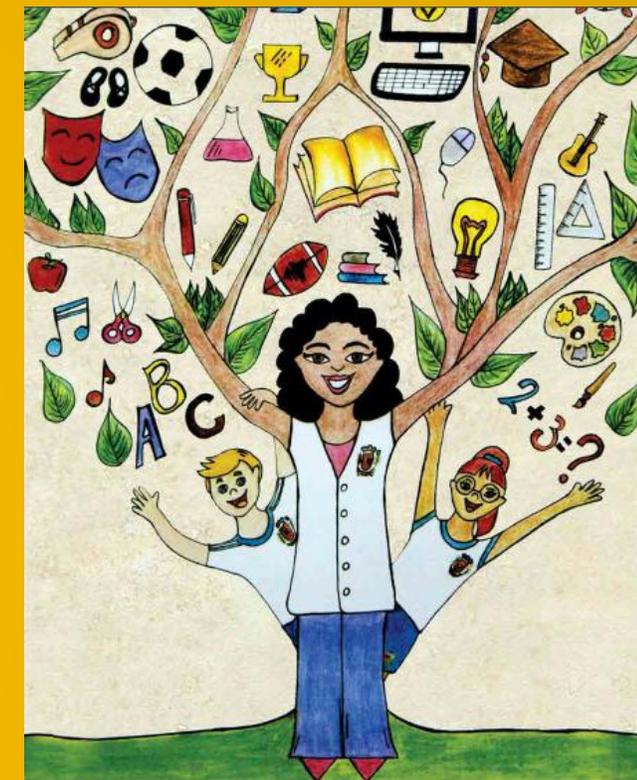
*Oficinas opcionais da parte flexível do currículo: empreendedorismo, dança, judô, xadrez, ginástica entre outras.

(MARINGÁ, 2020)

REALIDADE OFICINA DE ATLETISMO

Oficina de Atletismo - 1º ao 5º ano				
ESPORTE E LAZER				
Oficina	Objeto de Conhecimento	Objetivos de Aprendizagem	Conteúdos	Diversificação Curricular
Atletismo	Corridas	<p>Experimentar e fruir as diversas formas de corridas, suas largadas e saídas, buscando compreender o ritmo e as intensidades de cada prova, bem como as regras principais, por meio de jogos e brincadeiras.</p> <p>Compreender e vivenciar educativos de corrida.</p> <p>Discutir e identificar a importância das normas e regras, para valorizar e assegurar a ética, cooperação, espírito esportivo, o respeito e acolhimento às diferenças.</p> <p>Apresentar e discutir fatores históricos, culturais e sociais.</p>	<p>Corridas rasas</p> <p>Corridas de barreiras e obstáculos</p> <p>Revezamentos</p> <p>Marcha</p>	<p>Normas de Convivência Social.</p> <p>Respeito às diferenças culturais e sociais.</p> <p>Relações sociais.</p>
	Saltos	<p>Experimentar e fruir os saltos, por meio de jogos e brincadeiras.</p> <p>Compreender e vivenciar educativos de saltos.</p> <p>Discutir e identificar a importância das normas e regras, para valorizar e assegurar a ética, cooperação, espírito esportivo, o respeito e acolhimento às diferenças.</p> <p>Apresentar e discutir fatores históricos, culturais e sociais.</p>	<p>Salto em distância</p> <p>Salto triplo</p> <p>Salto em altura</p> <p>Salto com vara</p>	
	Arremesso	<p>Experimentar e fruir o arremesso, por meio de jogos e brincadeiras.</p> <p>Compreender e vivenciar educativos de arremesso.</p> <p>Discutir e identificar a importância das normas e regras para valorizar e assegurar a ética, espírito esportivo, o respeito e acolhimento às diferenças.</p> <p>Apresentar e discutir fatores históricos, culturais e sociais.</p>	<p>Arremesso de peso</p>	
	Lançamentos	<p>Experimentar e fruir as diversas possibilidades de lançar, por meio de jogos e brincadeiras.</p> <p>Compreender e vivenciar educativos de lançamentos.</p> <p>Discutir e identificar a importância das normas e regras, para valorizar e assegurar a ética, espírito esportivo, o respeito e acolhimento às diferenças.</p> <p>Apresentar e discutir fatores históricos, culturais e sociais.</p>	<p>Lançamento de dardo</p> <p>Lançamento de disco</p> <p>Lançamento de martelo</p>	

Fonte: Maringá (2020, p. 997-998)



Curriculo da Educação Municipal de Maringá
Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental





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



Gilson Firmino de Goes

Mestrado Profissional

Educação Física em Rede Nacional



GOES, Gilson Firmino. **Estruturação de uma proposta de conteúdos do atletismo para a educação de tempo integral.** Maringá, PR, 2023. 105f.: il. color.,figs.,tabs.

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

Titãs

Mesmo parecendo não “haver caminho” que direcionasse o atletismo na educação de tempo integral de modo:

- organizado,
- sistematizado,
- estruturado,
- progressivo,
- argumentativo,
- crítico,
- reflexivo,



que nos propomos a **começar a sinalizar** esse caminho.

Contribuir com a **legitimidade da Educação Física/Atletismo**, e romper com a **triste história da repetição de conteúdos** (BETTI, 1999; OLIVEIRA; ALBUQUERQUE, 2011; COSTA NETO; SANTOS, 2012; TOMITA; CANAN, 2019).

EDUCAÇÃO= DESENVOLVIMENTO INTEGRAL



**Conhecimento
prévio do caminho**
que será percorrido
contribui significativamente
para que não haja a
repetição de conteúdos
durante o percurso do
ensino escolar
(OLIVEIRA; SOUZA, 2020).

SALTOS

CORRIDAS

LANÇAMENTOS/ARREMESSO

CONCEITUAL - PROCEDIMENTAL - ATTUDINAL

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL



Físico
Intelectual
Emocional
Social
Cultural

Organização e **progressão de conteúdos**, por ano e nível de ensino, baseada nas **múltiplas vivências** que as práticas corporais podem oferecer, habilita os estudantes a “[...] buscar conceitos, construir ideias, indagar fatos, processos, princípios e regras, além de desenvolver habilidades cognitivas e de compreensão de valores, convicções e atitudes (OLIVEIRA; SOUZA, 2020, p. 126).

ESTRUTURAÇÃO DE CONTEÚDOS DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

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

LEGENDA:

1º TRIMESTRE

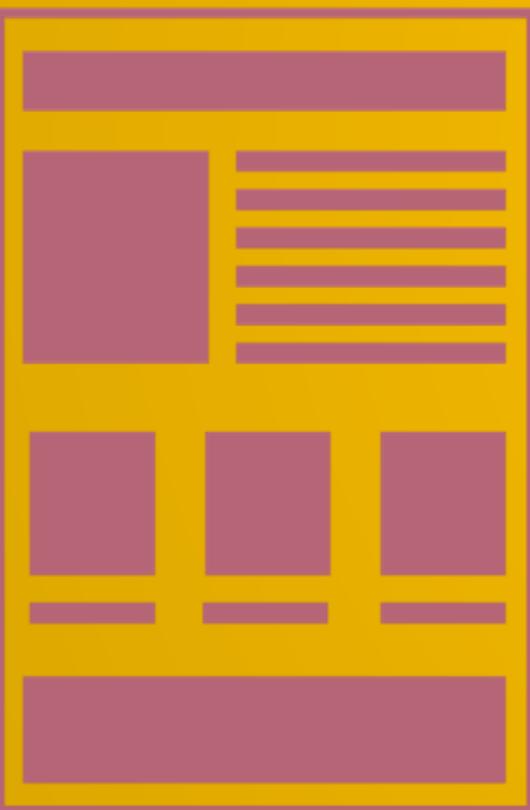
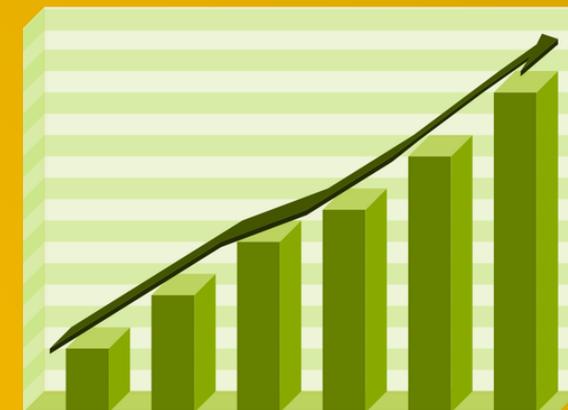
2º TRIMESTRE

3º TRIMESTRE

Os conteúdos que serão ensinados e desenvolvidos ao longo dos anos escolares precisam ter como premissa uma

organização em complexidade e criticidade

(FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2014).



Professores necessitam de **previsão detalhada de conteúdos**, de direcionamento, de **exemplificação de possibilidades**, de maneira a contribuir com a organização das ações pedagógicas “[...] visando à formação integral os alunos por meio de conhecimentos, habilidades e atitudes” (SILVA et al., 2020, p. 7).

CONHECIMENTOS E POSSIBILIDADES INERENTES AO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

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

Capacidades/habilidades elencadas, são nossas **primeiras inserções**. Na apreciação e análise dos colegas professores poderão acrescentar ou retirar, caso julguem necessário, e assim, a sós ninguém estará sozinho e **juntos caminhando**, faremos **nosso caminho como professores de Educação Física!**

Buscamos **estimular diferentes capacidades/habilidades físicas** dos alunos e contribuir com seu **desenvolvimento integral**.

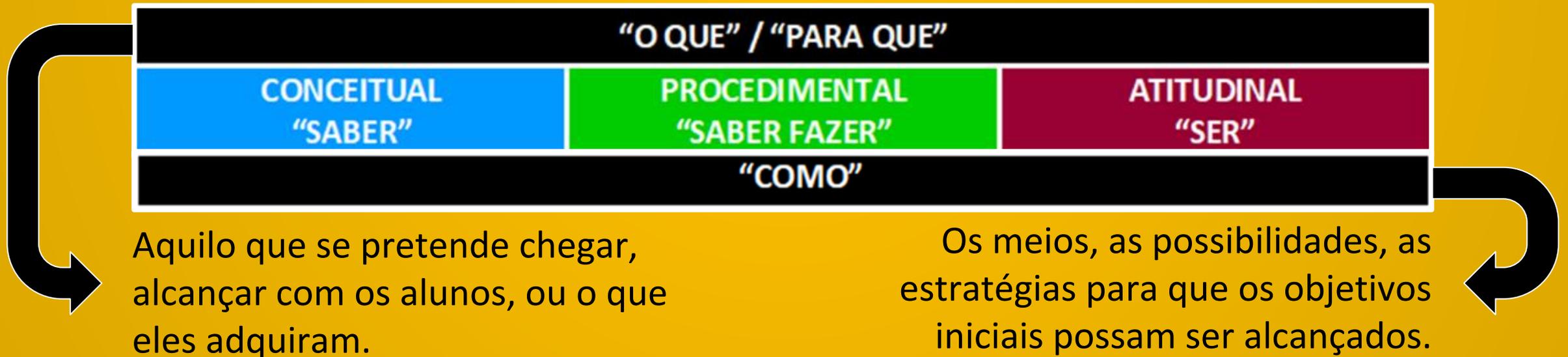
A **educação de tempo integral não pode ser apenas um turno a mais sem nada a agregar** no crescimento e progresso dos alunos, ou que seja apenas o momento de recreação, ou um simples “rola bola”
(FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2013; GONZÁLEZ, 2020).

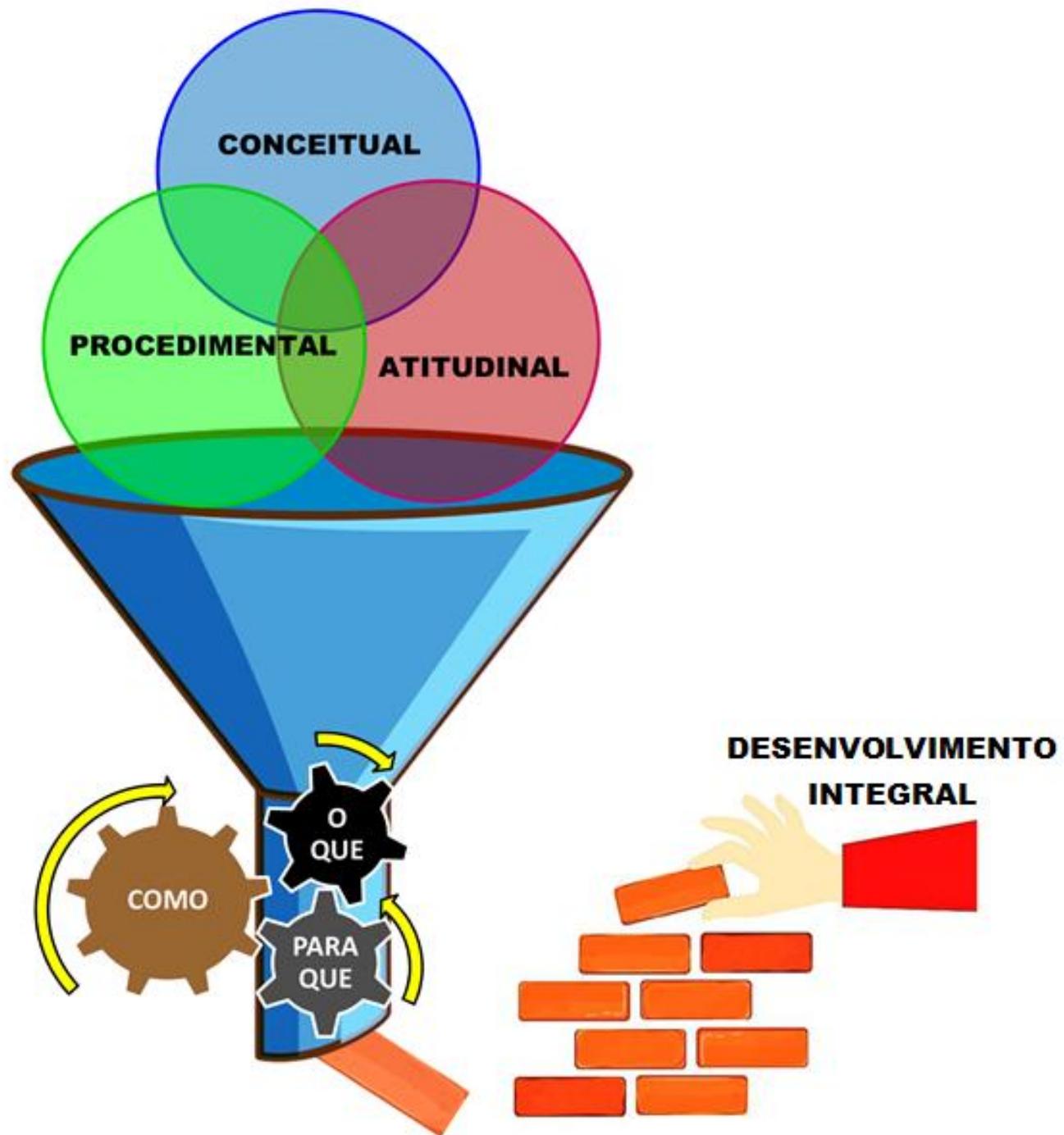
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM PARA O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM PARA O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

No planejar das aulas, **uma dimensão pode ficar mais evidente do que outra**. Porém, na configuração de ensino com proposta de educação integral, sugerimos sempre que possível, que as **três dimensões sejam abordadas em uma aula**, e/ou em uma sequência de aulas.







PLANO DE AULA 01

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

LARGADA

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



DESENVOLVIMENTO

BRINCADEIRA ATIREI O PAU NO GATO COM PEGADOR

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

VARIAÇÃO

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



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



Fonte: Arquivo pessoal do autor

CHEGADA

Para conversar, debater e refletir:

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



POSSIBILIDADE OFICINA DE ATLETISMO

SUGESTÕES DE VÍDEOS PARA APRESENTAR E TRABALHAR O ATLETISMO

HISTÓRIA E MODALIDADES DO ATLETISMO	A origem do atletismo	https://youtu.be/BFWnhtJ9lIQ
	Pateta – O campeão olímpico	https://youtu.be/3gN09JgHEFo
	Atletismo e suas modalidades	https://youtu.be/PyCNpa-YOKM https://youtu.be/5ggf8rHEwE4
	Tv escola – Atletismo	https://youtu.be/gKKoM2xE0zM https://youtu.be/x_rSF605U8
PISTA DE ATLETISMO	Entendendo a pista de atletismo	https://youtu.be/LEdohcFcm
	A Pista de Atletismo – Medidas	https://youtu.be/lol-q3GN5e7t=40
MARCHA ATLÉTICA	Conheça a marcha Atlética	https://youtu.be/-0oZIXEyl8
	ABC do esporte – Marcha Atlética	https://youtu.be/UIRKx9XRVIQ
	Feminino	https://youtu.be/1caK04876JY https://youtu.be/BUuU6059lGg
	Masculino	https://youtu.be/3JozN_GF5XE https://youtu.be/Q44WxEo0Zt8
CORRIDAS DE VELOCIDADE	Corridas de velocidade	https://youtu.be/EhgUI_rX5mo
	Corrida com barreiras	https://youtu.be/5eEYVDFo80
	100 C/ Barreiras – feminino	https://youtu.be/-RtLfh3ZByw
	110 C/ barreiras – masculino	https://youtu.be/zF6uBvuvfy4
	400 C/ barreiras – feminino	https://youtu.be/DkQILITVYE
	400 C/ barreiras – masculino	https://youtu.be/l4g5KT48E9g
	Corrida de revezamento	https://youtu.be/6BCEpmzEC0Q
	Corrida de revezamento 4x100 feminino	https://youtu.be/97yO8NO5lg https://youtu.be/YzKmhBJZDtE
	Corrida de revezamento 4x100 masculino	https://youtu.be/0mDm5vaAd5E https://youtu.be/h_HGD-3C990
	Corrida de revezamento 4x400 misto	https://youtu.be/XS-2Y4nzIA https://youtu.be/utOnGlf0ync

HORIZONTAIS	Salto em distância - feminino	https://youtu.be/RYglhAziYk https://youtu.be/ENNneNwB0ug
	Salto em distância - masculino	https://youtu.be/BEP98oYzMHs?t=40 https://youtu.be/Khrs8ZUQT_A
	Salto triplo masculino	https://youtu.be/mp--DIXJvBM https://youtu.be/MIIEgVVLh--o https://youtu.be/yuHgm4XZKB0 https://youtu.be/t-W3Vjb7C4
	Salto triplo feminino	https://youtu.be/F9jn7Zw88C4 https://youtu.be/C1e85wpE4yw?t=44 https://youtu.be/RI5angCYkhE https://youtu.be/0IMYxRl8gKM
SALTOS VERTICAIS	Salto em altura	https://youtu.be/rXRTdGc2378 https://youtu.be/EFIDyB2MOA
	Salto em altura feminino	https://youtu.be/8xh6t2UID8c https://youtu.be/OIR5J6Iv83U
	Salto em altura masculino	https://youtu.be/UJgEubD6o7E https://youtu.be/7_Fy4F3ch9c
	Salto com vara	https://youtu.be/5gPrbAIIgG0 https://youtu.be/dpYwcmP92To https://youtu.be/o81zGIW6m2l
ARREMESSO	Conhecendo o arremesso de peso	https://youtu.be/lywIC93tIJQ https://youtu.be/hAkdkgDxY4
	Arremesso de peso masculino	https://youtu.be/koJyy8yUxd8 https://youtu.be/SEFOEWC8q6Q
	Arremesso de peso feminino	https://youtu.be/RuWQyOeERNw https://youtu.be/Y463P-Y4o187t=22
LANÇAMENTOS	Lançamento de dardo	https://youtu.be/dy7UIdVg3FU
	Lançamento de dardo feminino	https://youtu.be/GWqD5m7gTGA
	Lançamento de dardo masculino	https://youtu.be/rCu_EpBEyys https://youtu.be/Y6DquqMpXc
	Lançamento de disco	https://youtu.be/KaWHT_hbHE0



ALMANAQUE



DE



ATLETISMO

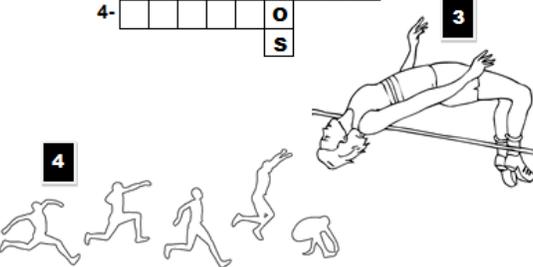
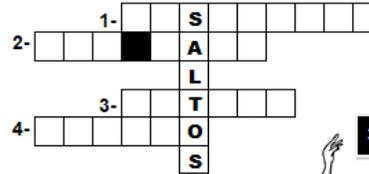
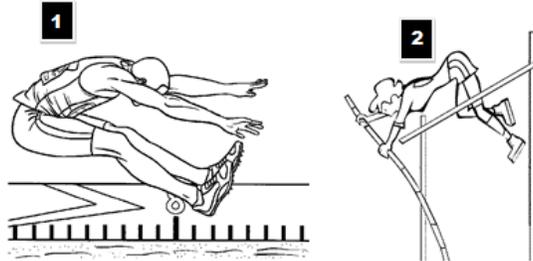


CORRIDA DE MONTANHA

ACHE O CAMINHO ATÉ CHEGAR NA TOPO DA MONTANHA



REVISÃO DOS SALTOS



ARREMESSO E LANÇAMENTOS

ENCONTRE AS PALAVRAS

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

FAÇA OS DESENHOS DOS EQUIPAMENTOS:

DARDO	PESO
DISCO	MARTELO

ATLETISMO – 1º TRIMESTRE = 03/02 – 23/05

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

SEMANA	DATAS	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO	5º ANO
1	03/03 – 07/03	<ul style="list-style-type: none"> História do atletismo Modalidades do atletismo Locais de prova 	<ul style="list-style-type: none"> História do atletismo Modalidades do atletismo Locais de prova 	<ul style="list-style-type: none"> História do atletismo Modalidades do atletismo Locais de prova 	<ul style="list-style-type: none"> História do atletismo Modalidades do atletismo Locais de prova 	<ul style="list-style-type: none"> História do atletismo Modalidades do atletismo Locais de prova
2	10/03 – 14/03	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Corrida rasa de 100mts 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Corrida rasa de 200mts 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Corrida rasa de 400mts 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Corrida rasa de 100 e 200mts 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Corrida rasa de 400mts
3	17/03 – 21/03	Corrida rasa de 100mts	Corrida rasa de 200mts	Corrida rasa de 400mts	Corrida rasa de 100 e 200 mts	Corrida rasa de 400 mts
4	24/03 – 28/03	Corrida rasa de 100mts	Corrida rasa de 200mts	Corrida rasa de 400mts	Corrida rasa de 100 e 200 mts	Corrida com barreira 100, 110 e 400mts
5	31/03 – 04/04	Corrida com barreira 100 e 110mts	Corrida de revezamento 4x100mts	Corrida com barreira 100 e 110mts	Corrida de revezamento 4x100mts	Corrida com barreira 100, 110 e 400mts
6	07/04 – 11/04	Corrida com barreira 100 e 110mts	Corrida de revezamento 4x100mts	Corrida com barreira 100 e 110mts	Corrida de revezamento 4x100mts	Corrida de revezamento 4x400mts
7	14/04 – 18/04	Corrida de meio fundo 800mts	Corrida de meio fundo 1.500mts	Corrida de fundo 5.000mts	Corrida de fundo 10.000mts	Meia maratona / Maratona
8	21/04 – 25/04	Corrida de meio fundo 800mts	Corrida de meio fundo 1.500mts	Corrida de fundo 5.000mts	Corrida de fundo 10.000mts	Meia maratona / Maratona
9	28/04 – 02/05	Corrida com obstáculos	Corrida de trilha	Corrida de Cross Country	Corrida de montanha	Corrida com obstáculos e trilha
10	05/05 – 09/05	Corrida com obstáculos	Corrida de trilha	Corrida de Cross Country	Corrida de montanha	Corrida com obstáculos e trilha
11	12/05 – 16/05	Revisão / Verificação de aprendizagem				
12	19/05 – 23/05	Revisão / Verificação de aprendizagem				

POSSIBILIDADES DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

CONTEÚDOS / MODALIDADES DO ATLETISMO

CAPACIDADES / HABILIDADES / DESTREZAS INTRÍNSECAS DA MODALIDADE DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADE DA TURMA

Corridas de velocidade (Saídas Baixas)	Aceleração Agilidade Controle e concentração Cooperação Correr com variações de estilos Correr em diferentes direções Equilíbrio estático e dinâmico Esquema corporal Impulsão Lateralidade	Orientação espacial Passos (amplitude e frequência) Percepção auditiva Percepção corporal Posição e postura corporal Resistência Tempo de reação Transposição Velocidade
Corridas de resistência (Saídas Altas)	Controle e concentração Cooperação Direcionalidade Distinção entre correr rápido e devagar Impulsão Orientação e localização espacial	Orientação temporal Percepção auditiva Posição e postura corporal Resistência Transposição

FONTE: Goes, 2023, p.9.

ATLETISMO – 2º TRIMESTRE = 26/05 – 12/09

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

SEMANA	DATAS	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO	5º ANO
1	26/05 – 30/05	Apresentação conteúdos do trimestre / Sondagem				
2	02/06 – 06/06	Salto em distância	Salto em distância	Salto triplo	Salto em altura	Salto distância
3	09/06 – 13/06	Salto em distância	Salto em distância	Salto triplo	Salto em altura	Salto triplo
4	16/06 – 20/06	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Salto triplo	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Salto com vara	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais
5	23/06 – 27/06	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Salto triplo	Salto em altura	Salto com vara	Salto em altura
6	30/06 – 04/07	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Salto em altura	Brincadeiras de saltar – saltos verticais	Salto com vara
7	07/07 – 11/07	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Brincadeiras de saltar – saltos horizontais	Brincadeiras de saltar – saltos verticais	Brincadeiras de saltar – saltos verticais	Brincadeiras de saltar – saltos verticais
8	28/07 – 01/08	Lançamento de pelota	Lançamento de dardo	Lançamento de dardo	Lançamento de disco	Lançamento de dardo
9	04/08 – 08/08	Lançamento de pelota	Lançamento de dardo	Lançamento de dardo	Lançamento de disco	Lançamento de disco
10	11/08 – 15/08	Brincadeiras de lançar	Brincadeiras de lançar	Lançamento de disco	Lançamento de Martelo	Lançamento de Martelo
11	18/08 – 22/08	Brincadeiras de lançar	Brincadeiras de lançar	Lançamento de disco	Lançamento de Martelo	Arremesso de Peso
12	25/08 – 29/08	Brincadeiras de lançar	Brincadeiras de lançar	Arremesso de Peso	Arremesso de Peso	Brincadeiras de lançar
13	01/09 – 05/09	Brincadeiras de lançar	Brincadeiras de lançar	Arremesso de Peso	Arremesso de Peso	Brincadeiras de lançar
14	08/09 – 12/09	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão	Revisão

POSSIBILIDADES DO ATLETISMO PARA A EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

CONTEÚDOS /
MODALIDADES DO
ATLETISMO

CAPACIDADES / HABILIDADES / DESTREZAS INTRÍNSECAS DA MODALIDADE
DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADE DA TURMA

SALTOS

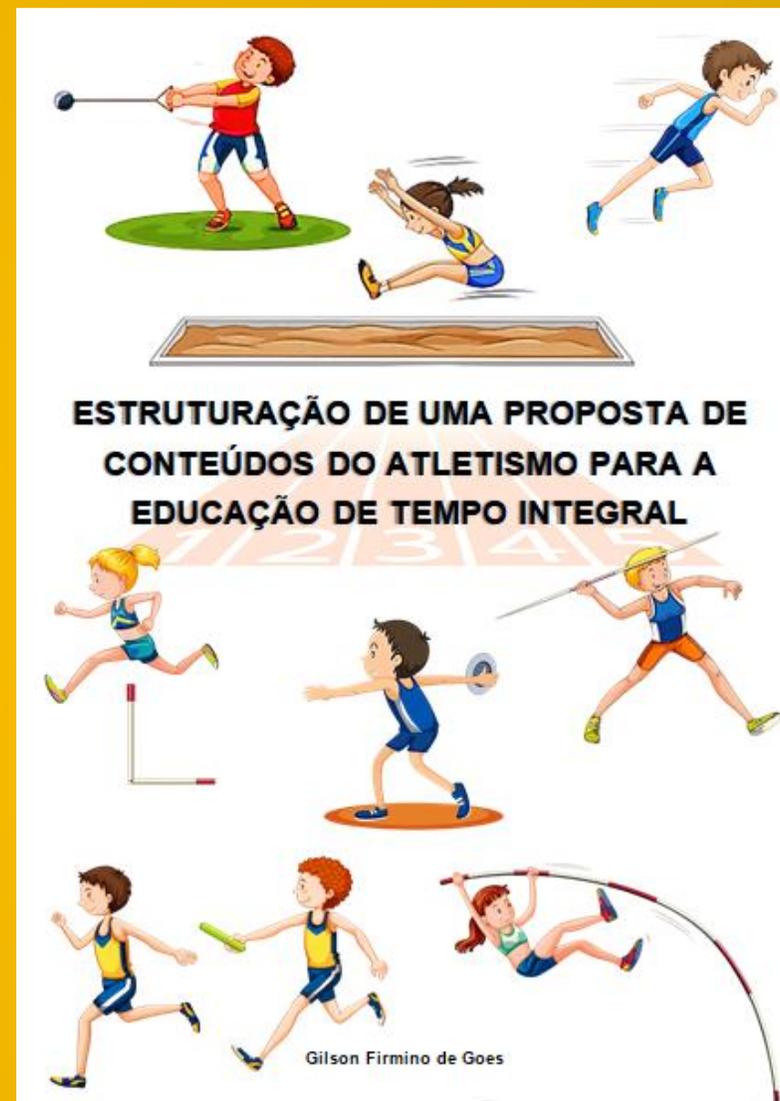
Alto / baixo
Amortecimento
Coordenação de 3 movimentos (correr, saltar e agachar)
Coordenação de 3 movimentos (correr, saltar e rolar)
Deslocamento com 1 pé só
Flexibilidade
Força
Impulso
Lateralidade
Orientação e localização espacial
Perto / longe

Posição corporal – postura
Potência
Pular com 1 pé só
Pular com 2 pés com mudança de direção
Pular corda
Queda (segurança)
Rolamentos para frente e para trás
Transposição
Voo

**LANÇAMENTOS E
ARREMESSO**

Alto/baixo
Controle e concentração
Coordenação de 2 movimentos (corre e lançar)
Coordenação motora e óculo-manual
Direção
Empunhadura
Equilíbrio estático e dinâmico
Esquema corporal
Força
Giros

Lançar com 1 mão alternadamente
Lançar com 2 mãos
Lançar com variações de posição (sentado, de joelhos, em pé)
Lançar em direção de alvos
Lançar objetos com diferentes tamanhos, pesos e texturas
Lançar para frente, para trás, para alto e diagonal
Lateralidade
Percepção corporal e visual
Perto/longe
Posição corporal – postura



Obrigado!



gilsongoes@ensino.maringa.pr.gov.br

gilsongoes80@gmail.com

[@gigilson](#)

