Versão Online ISBN 978-85-8015-053-7
Cadernos PDE

VOLUME II

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE

Produção Didático-Pedagógica

2009

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Educação

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

MARIANE STUELP

PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA

SERRANÓPOLIS DO IGUAÇU – PR
2010

UNIOESTE
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON – PR

MARIANE STUELP

UNIDADE DIDÁTICA

Produção Didática Pedagógica - Unidade Didática - apresentada ao Programa de Desenvolvimento Educacional - PDE. Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Unioeste - Campus de Marechal Cândido Rondon-PR.

Orientação: Professor Doutor Luís Sérgio Peres

SERRANÓPOLIS DO IGUAÇU – PR
2010

SUMÁRIO

IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO DIDÁTICO PEDAGÓGICA DO PROFESSOR PDE – 2009.....3
APRESENTAÇÃO 7
UNIDADE 1 – O ATLETISMO.....8
PARTE 1: ATLETISMO – UM POUCO DA HISTÓRIA.....8
PARTE 2 - CONHECIMENTOS GERAIS DA MODALIDADE DE ATLETISMO 9
PARTE 3 - IMPORTÂNCIA DO ATLETISMO.....12
UNIDADE 2 – FUNDAMENTOS DO ATLETISMO 14
PARTE 4 – RESGATAR E RECONHECER OS FUNDAMENTOS DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 14
PARTE 5 - RECONHECIMENTO DO ATLETISMO NOS ESPORTES DESENVOLVIDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FISICA.....16
UNIDADE – 3 – O ATLETISMO PRESENTE NAS ATIVIDADES ESCOLARES.....17
PARTE 6: ATIVIDADES QUE PODERÃO SER DESENVOLVIDAS NAS CORRIDAS, SALTOS E ARREMESSOS 17
UNIDADE 4 – DESENVOLVIMENTO MOTOR INTEGRAL ATRAVES DE ATIVIDADES VINCULADAS NO ATLETISMO.....22
PARTE 7 - ATIVIDADES MOTORAS COM ARCO 22
UNIDADE 5 - ATIVIDADES RECREATIVAS UTILIZANDO O ATLETISMO.....24
PARTE 8 - GINCANA RECREATIVA PARA AS QUINTAS SÉRIES.....24
REFERÊNCIAS.....27

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO – SEED
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO - SUED
DIRETORIA DE POLÍTICAS E PROGRAMAS EDUCACIONAIS – DPPE
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL – PDE

IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO DIDÁTICO PEDAGÓGICA DO PROFESSOR PDE – 2009

1. NOME DA PROFESSORA PDE: MARIANE STUELP

2. DISCIPLINA/ÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

3. IES: UNIOESTE – CAMPUS MARECHAL CÂNDIDO RONDON

4. ORIENTADOR: PROF. Dr. LUÍS SÉRGIO PERES

5. CARACTERIZAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO

Este estudo caracteriza-se por um trabalho descritivo exploratório participativo. Bisquerra (1989) define estudo descritivo aquele que tem por objetivo a descrição dos fenômenos.

Lakatos e Marconi (1991), comentam que o estudo descritivo exploratório tem por objetivo descrever completamente determinado fenômeno e que uma variedade de procedimentos de coleta de dados pode ser utilizada, como entrevistas, questionários e análise de conteúdo.

Segundo Triviños (1992), nos estudos descritivos podem-se estabelecer relações entre variáveis, que objetivam descrever determinada realidade.

Para Thomas e Nelson (2002), a pesquisa descritiva é um estudo de status que tem o seu valor baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por intermédio da observação, análise e descrição objetiva e completa do fenômeno.

Ainda na segundo o autor, o método mais comum da pesquisa descritiva é o estudo exploratório, que procura determinar práticas presentes ou opiniões de uma população através de questionários e entrevistas.

6. TÍTULO DA PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA

ATLETISMO – APRENDENDO BRINCANDO

7. PROBLEMA

De acordo com as Diretrizes Curriculares do Paraná (DCE), recomenda-se ao professor de Educação Física a abordagem dentro do conteúdo estruturante Esporte, alguns conteúdos específicos, entre outros, que podem surgir no ambiente escolar.

Neste sentido,

> o ensino do esporte nas aulas de Educação Física, deve sim contemplar o aprendizado das técnicas, táticas e regras básicas das modalidades esportivas, mas não se limitar a isso. É importante que o professor organize, em seu plano de trabalho docente, estratégias que possibilitem a análise crítica das inúmeras modalidades esportivas e do fenômeno esportivo que sem dúvida é algo bastante presente na sociedade atual. (PARANÁ, DCE 2008, p. 64).

Ante este contexto, pretendemos desenvolver através do conteúdo específico no ensino do Atletismo, a contemplação do lúdico como elemento articulador do conhecimento. É, porém com jogos e brincadeiras que se quer desenvolver e aprimorar os conteúdos do Atletismo, possibilitando variedades de ações e vivências, oportunizando a participação de todos, por ser uma atividade prazerosa e por ser um meio de inovação entre outros.

O professor tem o dever e o poder de intervir, com uma metodologia voltada a uma aprendizagem lúdica, estimulante e contextualizada e tentar diminuir a distância que existe entre o Atletismo e a escola.

Neste sentido, pretende-se com este estudo desenvolver e organizar atividades que venham utilizar o lúdico no processo de ensino – aprendizagem do Atletismo para o desenvolvimento integral dos alunos.

8. JUSTIFICATIVA DA PRODUÇÃO

A presente unidade didática constará com atividades vinculadas ao desenvolvimento das atividades de forma lúdica recreativa, fazendo com que as crianças tenham conhecimento desta importante modalidade esportiva.

Entendendo o atletismo como um conteúdo clássico, ou seja, que não perde a sua atualidade para participação, compreensão e interpretação do meio onde os indivíduos estão situados, o mesmo encontra-se nas propostas curriculares das escolas, pois devido as suas características próprias, ele se constitui um conhecimento produzido durante toda a existência humana.

Este esporte é tão rico e importante que se subdivide em três grandes áreas que são as corridas, saltos e arremessos/lançamentos. Nas corridas, por exemplo, é possível desenvolver habilidades físicas, através de atividades como os jogos de pegador, os estafetas e os trabalhos em grupo; nos saltos podem-se utilizar atividades recreativas capazes de projetar o corpo ora horizontal, ora verticalmente, nos arremessos / lançamentos, é possível se desenvolver jogos pré-desportivos que envolvam materiais com texturas e formatos diferenciados, demonstrando assim que há possibilidades para se ultrapassar dificuldades aparentemente intransponíveis como, por exemplo, no que se refere aos materiais e espaço físico quase sempre inexistentes para estes fins no âmbito de muitas escolas.

Na fase de iniciação, o ideal é oferecer um grande número de oportunidades para o desenvolvimento de habilidades motoras variadas, pois se proporcionarmos ao aluno iniciante, experiências motoras em corridas, equilíbrio, lançamentos, saltos, etc. estaremos munindo-os com qualidades motoras que poderão ser utilizadas em todos os desportos coletivos (FERREIRA, 2001).

Seguindo este pensamento, Kunz e Souza (1998. p.21) colocam que:

> As formas tradicionalmente conhecidas, através de atletas, do atletismo, do correr, saltar e arremessar/lançar, devem servir de base para as transformações didático-pedagógicas, mas suas formas devem abranger múltiplos e vários campos de experiências e aprendizagens para os alunos e não apenas serem canalizadas para os modelos padronizados de realização dessas atividades. É isso que permite perceber criticamente uma realidade, no caso, o esporte.

Neste sentido, a prática de atividades como corridas, saltos e lançamentos colaboram para o desenvolvimento físico das crianças, formando jovens com maiores habilidades motoras e convívio social.

Desta maneira, pretende-se desenvolver esta modalidade esportiva de forma lúdica recreativa, onde os alunos sintam prazer, alegria em desenvolvê-lo. Assim, estamos pensando em aprimorar o condicionamento físico e mental dos alunos através da aplicação de atividades onde procurar-se-á delinear orientações didáticas que contribuam para a aproximação das crianças com esta modalidade, através de conhecimento teórico e prático.

9. OBJETIVO GERAL DA PRODUÇÃO

Propor um programa de atividades lúdicas de Atletismo aos alunos de quinta série, para aquisição do conhecimento formal a fim de auxiliar no desenvolvimento integral do aluno.

10. TIPO DE PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA:

Para o desenvolvimento da atividade optou-se pela Unidade Didática. Para a elaboração desta, utilizou-se como Conteúdo Estruturante os ESPORTES com o conteúdo especifico denominado: ATLETISMO.

11. PÚBLICO-ALVO

Alunos do período diurno das quintas séries , na faixa etária de.10 /11 anos do Colégio Estadual Presidente Kennedy do município de Serranópolis do Iguaçu- Pr

MEDIANEIRA, 02 de agosto de 2010.

_____

MARIANE STUELP
Professora PDE

APRESENTAÇÃO

Conforme o Projeto Político Pedagógico implantado pela Secretaria de Educação do Paraná, a área da Educação Física, em uma de suas abordagens apresenta os esportes como conteúdo estruturante.

Para fugir dos esportes tradicionais desenvolvidos no contexto escolar e de certa forma resgatar a base de todos, inclusive os que são trabalhos sem uma real explicação para as crianças, pretende-se com este estudo desenvolver atividades vinculadas ao Atletismo.

O Atletismo, através dos fundamentos de Correr, Saltar e Lançar (arremessar) torna-se a base para todos os demais, que utilizam na sua estrutura pelo menos uma dessas partes fundamentais, senão mais e, que atualmente nas aulas de Educação Física, ficam esquecidos, devido a não utilização de materiais básicos como a bola.

Assim, para privilegiar estas crianças, pretende-se desenvolver atividades de Atletismo de forma lúdica recreativa, onde as crianças conhecerão este esporte base e poderão utilizá-lo no futuro.

Desta forma, este trabalho propõe uma abordagem bastante acentuada no que se refere ao resgate do Atletismo nas aulas de Educação Física.

O público alvo dessa implementação será os alunos da quinta série, em razão de acharmos essa faixa etária uma idade mediana propícia às inovações ora propostas.

Os objetivos principais das atividades a serem desenvolvidas serão de resgatar as modalidades das competições do atletismo, hoje quase abandonadas nos conteúdos das disciplinas escolares, bem como o desenvolvimento corporal discente.

Para isso intenciona-se que essas atividades sejam desenvolvidas de forma lúdica como forma de atrair os alunos, tornar as aulas atrativas e agradáveis , levando, assim, o desenvolvimento do conhecimento do atletismo e em conseqüência a descoberta dos valores éticos e morais do ser humano.

Mariane Stuelp – Professora PDE 2009/2010.

UNIDADE 1 – O ATLETISMO

PARTE 1: ATLETISMO – UM POUCO DA HISTÓRIA

OBJETIVO - Apresentar a modalidade de atletismo para as crianças, resgatando sua importância e relevância para o desenvolvimento integral do ser humano.

ATIVIDADES - Em sala de aula, apresentação por parte da professora, da história do atletismo e sua importante participação no desenvolvimento das demais modalidades esportivas.

- Discussão com os alunos sobre a evolução da modalidade

TITULO DA ATIVIDADE: HISTÓRICO DO ATLETISMO

O atletismo surgiu com o homem. Afinal o mais antigo dos nossos ancestrais já andava, era obrigado a correr, a saltar e a lançar coisas. Era difícil a luta contra os predadores e a busca por alimentos. Pode-se dizer que ao aprimorar essas habilidades o homem garantiu a sua história.

Flor et al (2003, p. 578)

> O Atletismo é a forma organizada mais antiga do esporte cujas provas vem sendo realizadas a milhares de anos.Os primeiros eventos instituídos foram os Jogos Olímpicos iniciados pelos Gregos no ano de 776 a.C. Durante muitos anos, o principal evento olímpico foi o pentatlo, constituído pelas provas de arremesso de peso, lançamento do dardo,corrida, salto em distância e luta livre. Outras provas, como as corridas para homens com armadura, começaram a fazer parte do programa mais tarde. Os romanos continuaram celebrando as provas olímpicas depois de conquistarem a Grécia em 146 d.C. ,o imperador romano Teodósio aboliu os jogos.
> Durante oito séculos não se realizaram competições de atletismo. Em 1834, surgiram as regras mínimas exigidas para se competir em determinadas provas.
> Em 1896, em Atenas aconteceram os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, uma restauração modificada dos antigos jogos que os Gregos celebravam em Olímpia. Mais tarde os jogos começaram a ser celebrados em vários países com intervalos de quatro anos exceto durante as guerras mundiais. Em 1913 foi fundada a Federação Internacional de Atletismo Amador 'IAAF', com sede central em Londres. A IAAF é o órgão dirigente das competições de atletismo em escala internacional. É quem estabelece as regras e oficializa os recordes obtidos pelos atletas.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 02 (duas) horas aulas atividades.

PARTE 2 - CONHECIMENTOS GERAIS DA MODALIDADE DE ATLETISMO

OBJETIVO - Apresentar aos alunos, as divisões do atletismo, bem como os fundamentos básicos das provas.

ATIVIDADES

Em sala de aula, apresentar aos alunos a divisão do atletismo em provas de campo e provas de pista;

Os alunos deverão trazer recortes de jornais e revistas que evidenciam a participação de atletas brasileiros nas provas de atletismo;

Também serão utilizados recursos midiáticos para a apresentação da modalidade.

TITULO DA ATIVIDADE: PROGRAMA OFICIAL DO ATLETISMO

PROVAS MASCULINAS:

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m rasos, 42.195 km (maratona), 110 m sobre barreiras, 3000 m com obstáculos, revezamento 4 X 100m e 4 X 400 m, marcha atlética, salto em altura, salto em distância, salto triplo, salto com vara, arremesso do peso, lançamento do disco, lançamento do dardo, lançamento do martelo e decatlo (10 provas).

PROVAS FEMININAS:

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 100 e 400 m sobre barreiras, revezamento 4 X 100m e 4 X400 m, salto em altura, salto em extensão, arremesso do peso, lançamento do disco, lançamento do dardo, lançamento do martelo, salto triplo e heptatlo (combinação de 7 provas).

CORRIDAS

1 – Quanto à organização:

Balizadas: 100, 200 e 400 metros rasos; 800 m balizados até o final da primeira curva; 100,110 e 400 m com barreiras; revezamento 4 x 100 e 4 x 400 m.

Não balizadas: 1.550, 5.000 e 10.000 metros rasos e 3.000 com obstáculos.

As provas balizadas são todas aquelas provas de distâncias menores, nas quais o corredor deve perfazer o percurso total (até 400m) ou parcial (800m) em raias, que são em número de 8.

Nas corridas não-balizadas, que são as provas de percurso mais longo, o competidor corre livremente durante todo o percurso.

2 – Quanto ao desenvolvimento:

rasas – 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 e 10.000 metros**.**

com obstáculos - 110, 200 e 400 m masculino e 100 m feminino com barreiras; 1.500 e 3.000 m com obstáculos.

As corridas rasas são provas, balizadas ou não, nas quais o corredor corre livremente pela pista. Nas provas com obstáculos, o corredor tem que passar por sobre dez barreiras ou quatro obstáculos e um fosso em cada volta na prova de 3.000 m com obstáculos.

SALTOS

Por se tratar de atividades que sobrecarregam a musculatura, quando executados repetidamente, os saltos devem ter especial atenção devendo ser executados em espaços com grama ou areia. A seguir, faremos uma breve abordagem com sugestões que poderão ser adaptadas e utilizadas.

Salto em distância

Sendo disponibilizados espaços macios como grama, colchões ou areia. Essa atividade torna-se bastante atraente e divertida. O desenvolvimento da atividade poderá iniciar-se livremente, permitindo as crianças criarem movimentos livres, partindo-se na seqüência para atividades dirigidas, com variações quanto à execução dos saltos.

Saltos em altura e com vara

Por tratar-se de saltos que requerem implementos como sarrafo, colchão e vara e na maioria das escolas não se disponibiliza esse material, incentiva-se mesmo assim que os professores apliquem esses saltos, utilizando atividades simples e com materiais alternativos como cabos de vassoura, bambu, cordas ou até

mesmo a popular brincadeira de “pular elástico” , atividade lúdica de grande aceitação por parte das crianças.

LANÇAMENTOS

Aqui faremos uma breve abordagem com sugestões de como aplicá-los nas aulas.

Lançamento da pelota

Atividade de fácil execução em qualquer faixa etária e de ótima aceitação pelas crianças, o lançamento da pelota torna-se base para os demais. Portanto sugere-se iniciar a série de lançamentos com essa atividade. Bolinhas de meia ou de borracha são sugestões de fácil acesso. Os lançamentos poderão ser em várias direções e com alvos em diferentes posições.

Lançamento do Dardo

Assim como o martelo, o disco e o peso, o dardo também deve ter cuidado esmerado na sua execução. Como trabalhamos, na maioria das vezes com a falta dos materiais oficiais, nesta atividade poderão ser utilizados cabos de vassoura ou bambu, partindo-se sempre de movimentos mais simples como lançamentos parados, podendo-se progredir para uma corrida de aproximação com espaço delimitado com uma corda, por exemplo. São várias as situações onde se poderá adaptar o material e as atividades.

Lançamento do Disco

Esta modalidade é pouco ou quase nunca aplicada nas aulas, quer seja pela dificuldade de execução quer seja pela falta do implemento oficial. Poderão ser utilizadas bolinhas de meia ou pratos de papelão. Para essa atividade recomenda-se cuidado redobrado, para que nenhuma criança permaneça no espaço de lançamento. Também aqui, aplica-se a graduação das atividades, partindo da mais simples para a mais elaborada.

Arremesso do Peso

Sugere-se aqui, como nas demais modalidades a adaptação do material a ser utilizado. Bolas de borracha ou bolinhas de meia são oportunas nesta atividade, uma

vez que são adequadas a faixa etária (10/11 anos) e não traz dificuldade para sua execução.É importante ressaltar a progressão e graduação dos exercícios, respeitando-se a capacidade individual das crianças.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 06 (seis) horas aulas atividades.

PARTE 3 - IMPORTÂNCIA DO ATLETISMO

OBJETIVO: Apresentar e debater com os alunos sobre a importância do Atletismo na escola e no seu desenvolvimento motor.

ATIVIDADE:

- Explanação por parte da professora, utilizando recursos midiáticos;
- Apresentação dos trabalhos de pesquisa referente ao tema, solicitados anteriormente.

Constata-se que nas escolas as atividades atléticas são muito pouco desenvolvidas. As práticas são mais voltadas para jogos de equipes, principalmente aqueles realizados com bola, daí a percepção da necessidade de se desenvolver aulas com foco também voltado para o Atletismo.

Com esta observação, podemos constatar que o atletismo é pouco trabalhado na escola, por acomodação ou falta de interesse do profissional ou devido a ser pouco difundido.

Sobre isso, Kunz e Souza (1998, p.29), colocam que:

> Na idéia de encenação temática do esporte (Atletismo), a produção de um rendimento e a melhoria desse rendimento, no transcorrer do processo de ensino, não dizem respeito ao rendimento alcançado pela melhor performance no desempenho físico. Não se trata de, apenas, apresentar melhores resultados ou índices como é comum no Atletismo-espetáculo, pelo atendimento ao princípio da minimização de tempos e maximização de distâncias. Espera-se, sim, que o aluno, claramente vírgula, possa encenar melhor (mediante, também, a melhoria da performance corporal ou física, especialmente a habilidade) as diferentes formas de apresentação do esporte, e que, principalmente, a partir dessas encenações, ele seja capaz de compreender melhor o mundo cultural e social do esporte, relacionando-o com o contexto histórico-social em que vive.

Encenações estas que aparecem na mídia principalmente durante os Jogos Olímpicos ou em outros eventos parecidos onde a população tem mais vivência desses esportes. Porem ao findar as competições, logo caem no esquecimento. È por isso que é preciso que se dê a verdadeira importância ao Atletismo nas aulas de Educação física nas escolas desde as séries iniciais. Com atividades lúdicas bem administradas, as aulas poderão ser atrativas e mostrar, tanto aos alunos, como à comunidade, o bem que essas atividades farão ao desenvolvimento do ser humano. Isto torna-se necessário, para que todos tenham consciência que esses alunos, presentes nas escolas, hoje, serão no futuro possíveis representantes do município, estado e do país. Além disso, será uma das portas para a formação pessoal e até profissional para muitos deles.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 02 (duas)horas aulas.

UNIDADE 2 – FUNDAMENTOS DO ATLETISMO

PARTE 4 – RESGATAR E RECONHECER OS FUNDAMENTOS DO ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

OBJETIVO

Analisar, junto às atividades realizadas nas aulas de Educação Física, onde estão inseridos os fundamentos do atletismo.

ATIVIDADE

- Realizar apontamentos de observação junto às atividades desenvolvidas pelos alunos, quanto à inserção dos fundamentos do atletismo.

Ex.: no handebol, o aluno corre, salta e arremessa, no futebol, corre, salta e arremessa.

- Para fundamentar melhor esse conteúdo, poderá se desenvolver uma mini-gincana de atletismo. Exemplos de atividades que poderão ser aplicadas:

MINI FESTIVAL DE ATLETISMO

1 - PROVA DE REVEZAMENTO DE VELOCIDADE

Descrição: Evento de revezamento em cantos ou curvas.

Procedimento: São necessárias duas raias para cada equipe: uma com uma área de passagem e a outra sem. Todos os membros da equipe perfilam-se próximo à área de passagem do bastão. O primeiro participante inicia a corrida em distância em direção ao primeiro mastro, contornando-o antes de correr em uma linha reta, então contorna o segundo mastro e corre de volta em direção à equipe. Entrando na área de passagem, ele/ela passa o bastão para seu/sua colega de equipe, que irá percorrer o mesmo trajeto e assim sucessivamente, até todos os membros da equipe terem realizado a prova. O cronômetro é acionado quando o primeiro participante passa pela linha de largada (entra na área de passagem) e parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entra na área de passagem) uma vez que ele/ela tenha completado a distância.

Pontuação: O ranking é avaliado de acordo com o tempo de chegada da equipe vencedora. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com a ordem de seus tempos.

Assistentes: Para uma organização eficiente, um assistente por equipe é necessário. Esta pessoa tem as seguintes tarefas:

A - Controlar e regular o desenrolar da atividade;

B - Registrar o tempo;

C - Classificar e registrar os pontos na súmula de atividade.

2 - PROVA - REVEZAMENTO DE VELOCIDADE / BARREIRAS

Descrição: Revezamento combinado de corridas de velocidade e barreiras.

Procedimento: Duas raias são necessárias para cada equipe; uma raia com barreiras. A primeira distância é a distância da barreira e então os membros da equipe correm a distância de velocidade como um revezamento normal. A prova é completada uma vez que toda equipe tenha corrido tanto a distância de velocidade como a de barreira. O revezamento é conduzido de forma que a troca seja feita com mão esquerda.

Pontuação: O ranking é avaliado de acordo com o tempo: a equipe vencedora será a que tenha obtido o melhor tempo. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com seus tempos de chegada.

3 - PROVA- SALTO COM CORDA

Descrição: Pular corda por 15 segundos

Procedimento: Cada membro da equipe tem 15 segundos de tempo de tentativa em que deve levar a cabo tantos saltos em dois pés ou pés alternados que seja possível. Os saltos deverão ser ininterruptos. Caso o aluno interrompa os saltos, não serão computados pontos para a equipe.

Para esta atividade se requer um assistente por equipe com as seguintes obrigações:

A - Dar ordem de partida;

B - Controlar e regular o procedimento;

C - Controlar o tempo e contar o número de saltos;

D - Registrar a pontuação na súmula da atividade.

4- PROVA - LANÇAMENTO AJOELHADO

Descrição: Lançamento de medicine-ball à distância, com as duas mãos, em uma posição ajoelhada.

Procedimento: O participante ajoelha-se no colchonete, sendo que à frente deve haver um objeto mole elevado (por exemplo, um colchonete de espuma) O participante reclina-se para trás (tencionando o corpo) e lança a bola à maior distância, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça. Depois do lançamento o participante pode cair para frente sobre o colchonete colocado para proteção.

Pontuação: Cada participante tem duas tentativas. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe é a que se considera para a pontuação final.

Esta atividade requer dos assistentes as seguintes obrigações:

A - Controlar e regular o procedimento;

B - Avaliar a distância de queda da bola;

C - Levar a pontuação e registrá-la na súmula.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 06 (seis) horas aulas .

PARTE 5 - RECONHECIMENTO DO ATLETISMO NOS ESPORTES DESENVOLVIDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FISICA

Os alunos deverão observar por uma semana, suas atividades e descrever que gesto do atletismo ele utilizou e a quantidade de vezes e em que atividade realizou o gesto.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES:

Corridas de resistência ao ar livre, corridas curtas à vontade, saltar pequenos obstáculos, arremessar em alvos, atividades de correr através de estímulos, mini competições 2 a 2, 3 a 3 ou em grupos, utilizar materiais de sucata para as atividades de arremesso.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 04 horas aulas atividades.

UNIDADE – 3 – O ATLETISMO PRESENTE NAS ATIVIDADES ESCOLARES

PARTE 6: ATIVIDADES QUE PODERÃO SER DESENVOLVIDAS NAS CORRIDAS, SALTOS E ARREMESSOS

OBJETIVOS: desenvolver educativos lúdicos dos fundamentos básicos do atletismo, de forma a motivar a prática desta modalidade por parte das crianças.

ATIVIDADE: aulas práticas em forma de iniciação ao desenvolvimento da modalidade de corridas, saltos e arremessos.

SUGESTÕES DE EDUCATIVOS PARA SEREM TRABALHADOS DE FORMA LÚDICA

1 – Colméia

Material: duas bandeiras

Formação: alunos dispostos em 2 colunas, formarão duas equipes : A e B. O último de cada coluna segurará uma bandeira**.**

Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o último aluno de cada equipe sairá correndo pela direita, em direção ao início da coluna, contorná-la-á e, voltando a seu lugar, entregará a bandeira pelo lado direito ao companheiro que está à sua frente. Este sairá, fará a volta completa, passará por trás do último aluno da coluna e tomará a posição que ocupava, passando a bandeira pela direita, ao companheiro que está à sua frente e assim, sucessivamente até que todos tenham percorrido o trajeto.

Será vencedora a equipe que primeiro terminar o percurso.

2 – Ida e volta

Material: dois bambolês

Formação: alunos dispostos em duas colunas formarão duas equipes, A e B, dispostos atrás de uma linha de partida. A 20 ou 30 metros à frente de cada coluna, estarão os bambolês.

Desenvolvimento: ao sinal da professora, o primeiro aluno de cada coluna partirá em direção ao bambolê, irá contorná-lo pelo corpo, deixa-lo no chão e voltar para sua equipe, tocando na mão do segundo companheiro que só poderá sair após

o toque das mãos. Esse fará o mesmo percurso, contornar o corpo com o bambolê, retornar à sua equipe e tocar na mão do próximo colega, e assim sucessivamente até que todos tenham realizado a atividade. Será vencedora a equipe que primeiro completar com todos seus componentes, o percurso proposto.

3 – Corrida de automóvel

Material: dois bancos ou cadeira

Formação: os alunos, separados em duas equipes, ficarão sentados, com as pernas cruzadas, dispostos em colunas, em frente a cada banco, dispostos a 20 ou 30 metros à frente de cada coluna.

Desenvolvimento: ao sinal, o primeiro aluno de cada coluna irá se levantar e, correndo contornará o banco de sua equipe; de volta, dará a mão ao segundo companheiro, levantando-o, e seguirá de mãos dadas com este até o fim da coluna, onde se sentará. O segundo prosseguirá a corrida repetindo a ação do primeiro, e assim sucessivamente.

4 – Corrida em diagonal

Material: 2 bolas de borracha

Formação: organizam-se 2 equipes, cada uma posicionada no vértice de um quadrado, o primeiro aluno de cada equipe, com a bola.

Desenvolvimento: Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe, correrá na sua diagonal, até o outro vértice e deixará a bola no chão, voltará à sua equipe, tocará na mão do próximo aluno que correrá para buscar a bola, trazendo-a para o próximo colega, que deverá repetir a ação do primeiro, e assim sucessivamente. Vencerá a equipe que primeiro realizar a atividade com todos os seus integrantes.

5 - Correndo no quadrado

Material: 4 bolas

Formação: 4 equipes, uma em cada vértice de um quadrado.

Desenvolvimento: Ao sinal, o primeiro de cada equipe corre com uma bola na mão, saindo todos pelo lado direito, contornam o quadrado e entregam a bola para o segundo aluno da equipe. Este repetirá ação do primeiro e assim sucessivamente até todos terem realizado a atividade. Vencerá a equipe que terminar primeiro o percurso.

6 – Passar o bastão

Material: 2 bastões e 2 cones

Formação: 2 equipes, divididas em 2 colunas, o primeiro aluno de cada coluna com um bastão na mão.

Desenvolvimento: ao sinal, o primeiro aluno de cada coluna partirá em direção ao cone, disposto 20 metros à frente, irá contorná-lo e seguirá em direção ao segundo companheiro, entregará o bastão e se posicionará no fim da fila. O segundo aluno irá repetir a ação do primeiro e assim sucessivamente. Vencerá a equipe que primeiro realizar o percurso.

7 – Rola a bola

Material: 2 bolas

Formação: alunos em colunas, A e B, o primeiro com a bola.

Desenvolvimento: ao sinal, o primeiro aluno irá conduzir a bola com o pé até um determinado local, então pegará a bola com a mão e conduzirá ao próximo companheiro que deverá repetir a ação do primeiro e assim sucessivamente até todos terem realizado a atividade. Será vencedora a equipe que primeiro terminar a tarefa.

8 – Atravessando o regato

Material: 2 cordas

Formação: os alunos formarão uma coluna. A três metros mais ou menos, traçar-se-ão 2 linhas paralelas com as cordas. No meio das cordas será o “regato”

Desenvolvimento: dado sinal, cada aluno, na sua vez, correrá e pulará o “regato”. Quem não conseguir atingir o lado oposto, ”cairá na água” e ficará “molhado”, tendo então que sair para “secar-se”. Após todos os alunos terem pulado, aumenta-se a distância entre as cordas, até que todos os alunos fiquem “molhados”. A vitória será de quem permanecer por último.

9 – Quem pega carimba

Material: Bolas

Formação: Em dois grupos.

Desenvolvimento: Sentados ao fundo da área de jogo, em lados opostos. O professor vai ao centro da área de jogo, de posse da bola, e lança-a para o alto. Os

alunos levantam-se e correm em direção à bola, tentando pegá-la. Caso tenha êxito, sua equipe terá trinta segundos para carimbar (queimar) o grupo adversário, usando passes e arremessos. Ao final do tempo, o professor conta o número de "carimbos", construindo, a partir daí, o placar do jogo.

10 - Bombardeio

Material: bola (s).

Formação: Grupos Livres

Desenvolvimento: Pela área de jogo, solicitar dois alunos (bombardeios) que tentarão queimar os demais, quem for atingido transforma-se em bombardeio. Utilizar trocas de passes e arremessos.

11 – Lançamento ajoelhado

Material: bola (s).

Descrição: Lançamento de medicine-ball à distância, com as duas mãos, em uma posição ajoelhada.

Procedimento: O participante ajoelha-se no colchonete. O participante reclina-se para trás (tencionando o corpo) e lança a bola à maior distância, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça. Depois do lançamento o participante pode cair para frente sobre o colchonete colocado para proteção.

Pontuação: Cada participante tem duas tentativas. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe é a que se considera para a pontuação final.

12 – Saltos em agachamento para frente

Procedimento: A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã(agachado),um após outro (salto parado: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados) O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta pra frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada sendo marcada a parte do corpo que fica mais perto da linha de largada. O ponto de queda, por seu turno, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe a partir do ponto do segundo e assim sucessivamente. A

atividade termina quando o último membro da equipe tiver saltado e o ponto de queda tenha sido marcado.

O procedimento total é repetido uma segunda vez (segunda tentativa).

Pontuação: Cada membro de equipe compete. A distância total de todos os saltos é o resultado da equipe. A pontuação da equipe é baseada no melhor resultado de 2 tentativas.

13 - Confronto

Procedimento: em duplas, cada um com uma bolinha a uma distância de 3 metros. Ambos lançam a bolinha pra cima e para o alto com o intuito de acertá-las no ar. A distância pode aumentar de acordo com a facilidade do exercício e de acordo com o número de acertos da dupla.

14 - Canguru

Procedimento: dividir a turma em duas equipes. O primeiro de cada equipe iniciará a competição correndo em direção a três caixas de papelão com alturas variáveis, saltar sobre elas e retornar à equipe, tocando a mão do segundo participante que só então poderá partir em direção às caixas. Vencerá a equipe que primeiro concluir a tarefa.

15 – Vencendo obstáculos

Procedimento: alunos divididos em 2 ou mais equipes. Ao sinal, o primeiro de cada equipe partirá em direção de 6 bambolês dispostos em coluna,passá-los de forma acelerada, saltar por 3 caixas de papelão e retornar a sua equipe, quando só então o próximo aluno poderá sair.Será vencedora a equipe que primeiro terminar. Obs.Poderão ser utilizados mais obstáculos.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 08 (oito) horas aulas atividades

UNIDADE 4 – DESENVOLVIMENTO MOTOR INTEGRAL ATRAVES DE ATIVIDADES VINCULADAS NO ATLETISMO

PARTE 7 - ATIVIDADES MOTORAS COM ARCO

OBJETIVO: Aprimorar no participante da atividade: Condições de resistência física através de caminhada, noções de força, distância, coordenação óculo-espacial e principalmente desenvolver o jogo de forma participativa e cooperativa.

ATIVIDADE: Diversos arcos são espalhados e enumerados em um grande espaço determinado da escola ou do local onde o mesmo será realizado. A atividade consiste em dividir os participantes em pequenos grupos, cada grupo terá uma bola identificada com o número deste grupo. O coordenador da atividade (professor) terá uma planilha, onde constará o nome da equipe e seus participantes, sendo estes enumerados.

Inicio

Do ponto de partida, cada equipe dará um chute na bola em direção ao arco número 1, seguindo sempre a ordem de inscrição na planilha (primeiro chuta o numero 1 de cada grupo, depois o nº 2 e assim na seqüência) até o grupo conseguir deixar a bola dentro do aro. O Coordenador/professor, irá apontando na planilha o nº de chutes realizados por cada membro do grupo.

Após todos os grupos conseguirem atingir o objetivo que é deixar a bola dentro do aro nº 1, passa-se para o aro nº 2, e assim segue-se até todos os grupos conseguirem atingir todos os aros.

Após todos conseguirem, o Coordenador/professor, somará o número de chutes realizados pelas equipes, sendo vencedora a equipe que realizar todo o percurso com o menor número de chutes.

Regras Básicas:

- Todos os membros da equipe devem realizar o chute quando chegar a sua vez, respeitando-se sempre a ordem definida na hora da inscrição;

- Após a equipe ter conseguido o objetivo (deixar a bola dentro do aro) deverá esperar que todos terminem esta etapa para dar seqüência na atividade, indo para o próximo aro;
- A critério da equipe, o participante, poderá direcionar seu chute para a bola adversária, arremessando-a para longe do aro;
- A equipe não poderá interceptar a bola após o chute, deverá espera a mesma parar e o próximo chute, será realizado deste local em direção ao aro.

PONTOS POSITIVOS

- Integra o grupo;
- Todos podem participar, independente do sexo e idade (inclusive pais, avós, irmãos menores, etc) é uma forma de unir as famílias, uma atividade que pode ser desenvolvida na escola e em qualquer lugar.

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 04 (quatro) horas aulas atividades

UNIDADE 5 - ATIVIDADES RECREATIVAS UTILIZANDO O ATLETISMO

PARTE 8 - GINCANA RECREATIVA PARA AS QUINTAS SÉRIES

Procedimento: Inicialmente devem-se formar as equipes com igual número de participantes e identificá-los com cores, frutas, países, times, etc. Neste caso foram escolhidas as cores. Serão formadas tantas equipes quantas forem necessárias, pelo número de alunos.

1 – Copa do Mundo

Procedimento: três alunos por equipe, cada um com o nome de um país. O professor irá chamar um dos países e o aluno com o nome do referido país deverá percorrer a uma distância pré-determinada, contornar um cone e voltar à sua equipe, tocando na mão do próximo participante, que só então fará a mesma trajetória. A pontuação será de acordo com a ordem de chegada.

EQUIPE	PONTUAÇÃO (20 a 100)
AZUL	
VERMELHA	
PRETA	
BRANCA	
AMARELA	

2 – Bin Laden

Procedimento: dividir a turma em duas equipes. O primeiro aluno de cada equipe, com uma bola de meia, realiza um lançamento em um alvo previamente estabelecido. Se acertar, o segundo integrante dará continuidade, se errar, deverá ficar arremessando até acertar. Será vencedora a equipe em que todos os participantes acertarem o alvo primeiro.

EQUIPE	PONTUAÇÃO (20 a 100)
AZUL	
VERMELHA	
PRETA	
BRANCA	
AMARELA	

3 – Corrida da carriola

Procedimento: 2 alunos por equipe, posicionados atrás da linha de partida.Um coloca-se na posição de 4 apoios e o outro segura-lhe os pés.Ao sinal, partem até uma linha pré-estabelecida.Ao chegarem nessa linha, invertem as posições e retornam ao ponto de partida.

EQUIPE	PONTUAÇÃO (20 a 100)
AZUL	
VERMELHA	
PRETA	
BRANCA	
AMARELA	

4 – Corrida aos pares

Procedimento: um menino e uma menina por equipe, sentados de mãos dadas na linha de saída. Ao sinal, deverão levantar-se e correr sem soltar as mãos até a linha de chegada.

EQUIPE	PONTUAÇÃO (20 a 100)
AZUL	
VERMELHA	
PRETA	
BRANCA	
AMARELA	

5 – Lançamentos do bambu

Procedimento: 4 ou 5 alunos por equipe (depende do número de integrantes). Cada um à sua vez, posicionado atrás da corda delimitatória, irá lançar o bambu o mais longe possível. As distâncias conquistadas serão somadas para posterior pontuação.

EQUIPE	PONTUAÇÃO (20 a 100)
AZUL	
VERMELHA	
PRETA	
BRANCA	
AMARELA	

6 – Corrida da batata

Procedimento: (uma menina por equipe) Cumprir um determinado trajeto com uma batata na colher sem deixá-la cair. Se a batata cair o aluno deverá ajuntá-la, colocar na colher e voltar ao ponto de partida.

Pontuação	1º	50
	2º	40
	3º	30
	4º	20
	5º	10

7 – Catchup

Procedimento: Cada equipe deverá apresentar 08 integrantes, 4 masculino e 4 feminino. Intercalar um masculino e um feminino. Lançar a bola com caneco para dentro de uma caixa a uma determinada distância. Para cada acerto serão computados 20 pontos.

EQUIPE	**ACERTOS (0 acerto, X erro)**								**PONTUAÇÃO**
AZUL									
VERMELHA									
PRETA									
BRANCA									
AMARELA									

8 – Corrida da laranja

Procedimento: Cada equipe deverá apresentar um casal que estará com uma laranja na testa e percorrerá um determinado percurso. Não é permitido usar as mãos para segurar a laranja.

Pontuação	1º	50
	2º	40
	3º	30
	4º	20
	5º	10

Obs: Esta parte da unidade, equivale a 04 (quatro) horas aulas atividades

REFERÊNCIAS

BISQUERRA, R. **Métodos de investigacion educativa**: guia practica. Barcelona: Ediciones CEAC, 1989.

BOZZOLI, C.; SIMOHAMED, J.; EL-HEBIL, A. **Mini-Atletismo IAAF/CBAt**: guia prático. 2.ed. rev. e alterada. 2006. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/atletismo_escolar/guia_pratico.pdf>.

FERREIRA, H. B. **Iniciação esportiva**: uma abordagem pedagógica sobre o processo encino-aprendizagem no basquetebol. Campinas, 2001. Monografia (TCC) – Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas.

FLOR, I. et al. Características gerais. In: _____. **Manual de educação física**. Madrid, Espanha: Grecco e Melo, 2007.

KUNZ, E.; SOUZA, M. Unidade didática 1 – atletismo. In: KUNZ, E. (org.) **Didática da educação física 1**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1998.

LAKATOS, E.M.; MARCONI, M.A. **Fundamentos de metodologia científica**. 3.ed. rev. e amp. São Paulo: Atlas, 1991.

MATTTHIESEN, S.Q. **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí ,SP: Editora Fontoura, 2005.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes curriculares de educação física para os anos finais do ensino fundamental e para o ensino médio**. Curitiba, 2008.

THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde**. 3.ed. São Paulo: Artmed, 2002.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1992.

ZANCHET, C.; PERES, L.S. Atletismo: base para os esportes porém discriminado nas aulas de educação física. In: CONGRESSO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. 3.; ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, 10., 2009, Marechal Cândido Rondon. **Anais...** Marechal Cândido Rondon, 2009.