

LAURÍCIO ANIBAL DELGADO

ATLETISMO: MEIO DE
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES
MOTORAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPINAS-SP

1993



MAURÍCIO ANIBAL DELGADO

ATLETISMO: MEIO DE
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES
MOTORAS

Monografia apresentada como conclusão final do Curso de Especialização em Ciências do Esporte da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do professor Miguel de Arruda.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS-SP

1993

- Í N D I C E -

	Páginas
I N T R O D U Ç Ã O	3
CAPÍTULO I	
CAPACIDADES MOTORAS	
1. Capacidades condicionantes	6
2. Capacidades coordenativas.	10
CAPÍTULO II	
PROPOSTAS DE ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO	
DAS CAPACIDADES MOTORAS.	
1. Corridas	15
2. Saltos	25
3. Arremesso e lançamentos.	40
C O N C L U S Ã O	53
B I B L I O G R A F I A	55

- I N T R O D U Ç Ã O -

O presente estudo parte de observação desenvolvida pelo autor, em relação à enorme perda de espaços e demais condições materiais outrora existentes em logradouros públicos e demais áreas urbanas, encontradas nas cidades de porte médio e grande, onde, costumeiramente, as crianças conseguiam, de maneira livre e espontânea, realizar suas diferentes atividades recreativas e de lazer, o que lhes proporcionavam o desenvolvimento das capacidades motoras.

As capacidades apresentam nas suas formas características, qualidades do comportamento necessários para condução, execução e controle do movimento, formando praticamente a base para a execução e domínio do movimento (Meinel, 1976).

Entendo que os locais para que as crianças possam desenvolver atividades recreativas, que as levam a obter ou adquirir experiências motoras, como: saltar, correr, lançar, arremessar, além de outras a serem identificadas - estão limitadas - contudo, ainda existem e podem passar a ser utilizados, bastando para isso que se organizem as diferentes atividades a serem oferecidas às crianças interessadas. É o que nos pro-

podemos a desenvolver neste estudo, buscando na modalidade do atletismo, os aspectos básicos para atingir o objetivo de oportunizar meios para o desenvolvimento das capacidades motoras em crianças.

A definição do atletismo como meio para atingir nossos objetivos, baseou-se inicialmente em nossa experiência pessoal, no trato com essa modalidade desportiva, e no apoio que encontramos na literatura especializada, principalmente no trabalho de Weineck (1980), quando, ao citar estudos realizados por Osolin (1952), é possível distinguir-se dois tipos de movimento: o geral e o específico.

O geral é o resultado de uma vivência de experiências motoras que servem de base aos movimentos utilizados em diferentes modalidades desportivas e ainda nos diferentes campos de participação do homem na vida cotidiana.

O movimento específico é mais comum de ser observado no quadro das modalidades desportivas, proporcionado pelas diversas combinações de movimentos - o desenvolvimento do gesto técnico específico.

Nesta primeira etapa do estudo foi feito um levantamento bibliográfico que será o ponto central do desenvolvimento desta monografia, servindo de suporte para o estudo do desenvolvimento do movimento geral.

O movimento geral permite a adaptação e readaptação motora, modificações situacionais e somente será possível, se houver uma experiência motora suficiente, isto é, uma base de comparação que incida sobre os processos anteriores da aprendizagem (Meinel, 1976).

Sendo assim, uma experiência motora abrevia os tempos

de aprendizagem e torna mais eficaz o processo de aperfeiçoamento das capacidades motoras.

A partir deste conceito utilizaremos como universo de estudo, crianças de ambos os sexos e na faixa etária de 11 a 13 anos de idade.

Ao iniciarmos o estudo com estas crianças, devemos estar conscientes da responsabilidade e da urgência da fixação da educação física nas crianças, não só no aspecto de motivação para a prática das atividades físicas, como também pela necessidade de se oferecer aos mesmos a oportunidade de uma outra opção esportiva: O Atletismo, em todas as suas provas, para uma escolha futura.

Assim, vamos objetivar o aprendizado do correr, saltar, arremessar e lançar, não como um trabalho unilateral dessas atividades, que acabariam por levar o educando a uma especialização precoce, mas, como atividades desenvolvidas de forma progressiva e escalonada, abrangendo as provas atléticas, dentro de cada uma delas.

Traçaremos objetivos e programaremos as atividades de forma a permitir ao educando, uma ampliação no seu quadro de escolha, com muito mais consciência de opção (Arruda e Dezem, mimeo).

Este estudo foi desenvolvido abordando as capacidades motoras. Sendo assim, dividiremos em dois grupos, a saber:

- Capacidade condicionante;
- Capacidade coordenativa. (Grundlach, 1972).

Ambos serão analisados.

CAPÍTULO I

CAPACIDADES MOTORAS

A expressão "Capacidades Motoras" foi utilizada pela primeira vez por Grundlach, na Alemanha Oriental, em 1972. Desde essa data, tem sido introduzida progressivamente na terminologia da Ciências do Esporte, para definir os elementos necessários para a execução e aprendizagem das ações motoras esportivas, das mais simples, às mais complexas. Assim, começaremos analisando as capacidades motoras em dois âmbitos:

- Capacidades condicionantes;
- Capacidades coordenativas.

1. Capacidades Condicionantes

As capacidades condicionantes são essencialmente determinadas pelos processos que conduzem à obtenção e transformação da energia, isto é, nelas predominam os processos metabólicos dos músculos e sistemas orgânicos.

Podemos definir a resistência, como uma capacidade de

resistir à fadiga, na execução das ações motoras executadas durante um período mais ou menos longo.

Mas, não basta a criança ter a capacidade de resistir à fadiga. É também importante, ter capacidade de se recuperar ao acúmulo de fadiga.

Assim, usaremos a classificação mais conhecida para analisarmos a resistência, baseando-se nos processos de obtenção de energia para o trabalho muscular e que dividiremos em resistência aeróbia e resistência anaeróbia.

A resistência aeróbia pressupõe um equilíbrio entre o oxigênio que é necessário para o trabalho muscular; é a energia necessária para a execução do trabalho físico.

A resistência anaeróbia é quando o trabalho muscular é de grande intensidade. O metabolismo energético processa-se com dívida de oxigênio. Este esforço é de curta duração (até 15 segundos).

Podemos ainda, dentro da resistência anaeróbia, subdividi-la em resistência anaeróbia aláctica, quando não se produz grandes concentrações de ácido láctico, embora se prolongado o esforço físico em grande intensidade, a energia passa a ser obtida através do glicogênio, cuja degradação provoca o aparecimento de grandes concentrações de ácido láctico no sangue. Neste caso, estamos perante a resistência anaeróbia láctica.

A força é outro componente que podemos defini-lo como a capacidade que permite superar ou opor-se às resistências ao seu movimento.

Dentro deste conceito podemos distinguir: forças internas - que são produzidas pelos músculos, ligamentos e tendões e que, ao serem transmitidos ao aparelho motor passivo

(ossos), permitem a oposição ou superação das resistências; e as forças externas, que agem externamente ao corpo humano, tais como: a gravidade, o atrito, a oposição de um adversário, etc.

As ações motoras à capacidade de força, exprimem-se de modos muito diferenciados e estão sempre em relação com outras capacidades condicionantes. Assim, subdivide-se a capacidade de força em: força máxima; força rápida ou veloz; e resistência de força.

A força máxima entende-se como a força mais elevada que um indivíduo consegue desenvolver com uma máxima contração voluntária (D.Harre, 1979).

De acordo com as condições em que esta contração é executada, distingue-se uma capacidade máxima de força estática, e uma capacidade máxima de força dinâmica. A primeira pressupõe que a contração é executada contra uma resistência fixa que não pode ser superada. A segunda pressupõe a execução da contração contra uma resistência que, embora elevada, deve ser superada (vencida).

A força rápida ou veloz é a capacidade de um indivíduo de superar resistências externas ao movimento, com elevada velocidade de contração (D.Harre, 1979).

A resistência de força é a capacidade de um indivíduo de suportar a fadiga da atividade que exige força muscular e se prolonga por um período relativamente longo.

A velocidade está fortemente ligada à carga genética e esta deficiência não pode ser compensada como no caso da resistência ou da força. A carga genética parece ser fundamental no rendimento da velocidade. Definiremos então a velocidade, como sendo a capacidade de reagir tão rápido quanto possí

vel.

Os tipos de velocidade são: velocidade de reação é a capacidade de responder o mais rápido possível a um estímulo ou sinal. O seu valor está limitado pelo tempo de reação: quanto mais curto é o tempo de reação, maior será o nível da velocidade de reação.

A velocidade máxima acíclica é a rapidez de movimentos ou contração da musculatura que participa da ação motora, a qual requer uma excelente coordenação motora. Esta contração ainda depende do valor da resistência externa.

Na realidade fica difícil estabelecer a fronteira entre a velocidade máxima acíclica e a força rápida. Este componente da velocidade é fator fortemente influente nos saltos e lançamentos.

A velocidade máxima cíclica é definida pelo produto da amplitude e frequência do movimento, exigindo contrações ótimas. A velocidade do deslocamento é caracterizada por um ritmo harmonioso do movimento, conseguindo através da alternância rítmica da tensão e do relaxamento, o que exige uma elevada coordenação intermuscular.

E por último, abordaremos a flexibilidade que é a capacidade de executar movimentos com grande amplitude.

Classificaremos a flexibilidade como: flexibilidade ativa que é produzida utilizando forças internas como acontece, por exemplo, quando executamos flexões do tronco à frente.

A flexibilidade passiva é produzida por forças externas (a força da gravidade, a força feita por um companheiro, etc.).

A flexibilidade estática verifica-se quando se sustenta,

durante um certo tempo, uma determinada posição da articulação.

A flexibilidade dinâmica é, em geral, maior do que a estática, especialmente quando se utilizam exercícios em que os músculos trabalham de forma interna.

A flexibilidade geral refere-se à amplitude normal da oscilação das articulações, especialmente nos principais sistemas articulares: escápula-umeral, coxa-femural e coluna vertebral.

A flexibilidade específica está relacionada com movimentos específicos exigidos pelas diversas modalidades, como por exemplo, a corrida de barreiras que exige uma flexibilidade específica na articulação coxa-femural, o lançamento do dardo na articulação escápula-umeral.

2. Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas são, por sua vez, essencialmente determinadas pelos componentes onde predominam os processos de condução ao sistema nervoso central. Assim podemos defini-la:

"As capacidades coordenativas podem ser consideradas como uma classe de elementos das capacidades motoras, da capacidade de rendimento corporal, com qualidades do comportamento relativamente estáveis e generalizados dos processos de condução motora" (Hirtz, 1985).

"Define-se como capacidades motoras que são essencialmente determinadas por componentes onde predominam os processos de condução nervosa" (Hirtz, 1981, in: Weineck, 1986).

Podemos afirmar que a importância das capacidades coordenativas é a base de uma aprendizagem sensório-motora que, através da economia energética, permite executar os movimentos idênticos com um menor consumo de força muscular. Este processo permite a adaptação e readaptação motora.

A partir destas modificações situacionais, provoca-se um repertório motor mais rico e variado, sendo que, uma experiência motora múltipla abrevia os tempos de aprendizagem e torna o processo mais eficaz.

Assim sendo, podemos usar várias classificações conhecidas, para tornar as capacidades coordenativas metodologicamente mais simplificada quanto ao seu estudo. Escolheremos a classificação proposta por Pohlmann, por nos parecer a mais correta.

Este autor propõe nove tipos de capacidades diferentes para formar as capacidades coordenativas. Cada uma delas com uma determinada importância no campo de uma aplicação prática, não sendo nenhuma mais importante que a outra, apesar de serem referidas em ordem crescente. Podemos classificá-las como:

- Capacidade de diferenciação sensorial;
- Capacidade de observação;
- Capacidade de representação;
- Capacidade de antecipação;
- Capacidade de ritmo;
- Capacidade de coordenação motora;
- Capacidade de controle motor;
- Capacidade de reação motora;
- Capacidade de expressão motora.

(Pohlmann, 1982, in: Carvalho, 1988)

A partir desta classificação, iremos especificar e comentar cada uma:

- **Capacidade de diferenciação sensorial.** É a capacidade de diferenciar e, posteriormente, precisar, face à necessidade específica de uma atividade, as sensações que extraímos dos objetos e dos processos, através dos nossos órgãos dos sentidos.

- **Capacidade de observação.** É a capacidade de perceber, de acordo com um programa, o desenvolvimento de um movimento próprio ou alheio, de um objeto móvel ou imóvel, com base em critérios selecionados.

- **Capacidade de representação.** É a capacidade de apelar mentalmente com base nas informações disponíveis, a situações bem determinadas, processos de movimentos, objetos, etc.

- **Capacidade de antecipação.** É a capacidade de, com base numa probabilidade, prever o desenvolvimento e o resultado de uma ação ou situação que lhe deve seguir. A importância da antecipação, consiste na garantia de segurança e assistência às corretas soluções dos problemas motores.

- **Capacidade de ritmo.** É a capacidade de articular, com uma situação adequada, o desenvolvimento de um movimento e de agrupar o desenvolvimento temporal e dinâmico que caracteriza segundo conjunto ritmicamente perceptível.

- **Capacidade de coordenação motora.** É a capacidade de assegurar uma adequada combinação de movimentos e operações parciais que se desenrolam ao mesmo tempo ou sucessão.

- **Capacidade de controle motor.** É a capacidade de poder responder com base numa retro-informação sensorial diferenciada e de um preciso programa de ação, a exigências elevadas de precisão de movimentos do ponto de vista espacial, temporal e dinâmico. A capacidade de equilíbrio está fortemente ligada à capacidade de controle motor que se reflete sempre num determinado nível de precisão do movimento. Então, a sua importância prática existe sempre que seja necessário aprender ou realizar habilidades desportivas que requerem elevadas exigências de precisão motora.

- **Capacidade de reação motora.** É a capacidade de reagir rapidamente e corretamente a um determinado estímulo. Podemos distinguir a reação simples, a reação complexa e a reação de escolha.

- **Capacidade de expressão motora.** É a capacidade de criar os próprios movimentos, segundo as leis estéticas do belo, exprimir com elas qualquer coisa de artístico e de provocar uma impressão estética. Através da capacidade de expressão motora, como conjunto de fatores que dela fazem parte, pode-se criar uma via eficaz para a educação e formação estética das novas gerações.

O autor conclui que todo o desenvolvimento das capacidades coordenativas, depende, não só dos processos de maturação biológica, mas também da quantidade e da qualidade da atividade motora.

CAPÍTULO II
PROPOSTAS DE ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DAS
CAPACIDADES MOTORAS

Este estudo irá sugerir propostas de atividades que serão utilizadas no desenvolvimento das capacidades motoras. Inicialmente as propostas partirão das mais simples e, gradativamente, iremos elevando a complexidade das atividades, para que haja o desenvolvimento necessário.

A finalidade destas propostas é tornar capaz a criança de correr, saltar, arremessar e lançar, coordenadamente.

1. Corridas

1.1 - Corridas de resistência

A criança será capaz de desenvolver resistência aeróbia, correndo durante um período e de correr demonstrando coordenação de movimentos da corrida, economia de esforço e observação do seu próprio ritmo.

- Exercícios -

1. Correr de forma suave, até cinco minutos, e depois ir aumentando o ritmo até o máximo de vinte minutos.

2. Corridas intercaladas com caminhadas - correr cem metros e andar a mesma distância, etc.

3. Corridas de 1000 a 1500 metros, passando sobre obstáculos de fácil transposição. Distribuir os obstáculos a distâncias regulares.

4. Corrida do triângulo - correr de um vértice a outro do triângulo, de acordo com a intensidade solicitada.

- Exercícios de coordenação -

1. Correr sobre linhas ou riscas no solo.

2. Correr com mudanças de direção e de intensidade ao comando do professor.

3. Correr para frente, para os lados e de costas.

4. Corridas intercaladas com saltos.

5. Corridas com movimentos de coordenação da passada, 20 a 30 metros.

6. Corridas combinadas.

- Jogos de corrida -

1. Jogo do bêbado.
2. Pega-pega simples.
3. Pega-pega formando corrente.
4. Revezamento (variações).
5. Corrida livre no campo ou terreno variado.

- Considerações úteis -

1. A criança deve desenvolver a corrida longa, sem imposição da intensidade, para permitir que o mesmo descubra o seu melhor ritmo. Conservar sempre, para evitar esforços acima do conveniente para a idade.

2. Procurar caracterizar o esforço para uma intensidade contínua, porém suave, onde o batimento cardíaco não passe de 140 bpm.

3. Verificar o apoio dos pés no solo, sendo que na corrida de resistência ele é total, fica atento à movimentação geral do corpo, na ação da corrida, observando o trabalho das pernas, braços e postura de tronco e principalmente o aspecto descontração muscular.

1.2 - Corridas de velocidade

A criança será capaz de desenvolver velocidade, demons-

trando: coordenação dos movimentos para a corrida de velocidade, conhecimento da técnica da corrida, economia de esforço, velocidade, ritmo, tempo de reação e força dos membros inferiores.

- Exercícios de coordenação e técnica de corrida -

1. Pequena corrida para frente e em seguida executar saltos, alternando o apoio das pernas.

2. Executar os movimentos da corrida no mesmo lugar.

3. Executar os movimentos de coordenação da passada seguidos de uma corrida de 20 metros.

4. Progredir através de saltos para cima, com elevação alternada de joelhos e trabalho assimétrico dos braços (variações).

5. Correr em linha reta em intensidade suave, 30 a 40 metros. Repetir 4 a 5 vezes, observando-se um tempo de recuperação.

6. Executar os movimentos de coordenação da passada por um espaço de 15 a 20 metros, 2 a 3 repetições cada um (Skipping, Anfersen, Hopserlauf e Dribling).

**- Exercícios para reações: visuais,
auditivas e tãteis**

1. Jogos de reação - diferentes posições e diferentes estímulos.

2. Com o uso de bolas ou de outro material, 2 a 2, de pé, uma criança atrás da outra. A criança de trás arremessa a bola por cima do companheiro, que deverá pegã-la antes de cair no chão (variações e troca de posições).

- Exercícios de força -

1. Fazer saltitamentos no lugar, com apoio de um pé e com os dois pés.
2. Pequenos saltos em progressão, apenas com a perna esquerda (trocar).
3. Saltos sobre obstáculos.
4. Saltos de cima da tampa do plinto, do banco, caindo sobre um colchão e terminando em cambalhota, para a frente.

- Jogos de corrida -

1. Corrida de números (formação coluna).
2. Corrida da tabuada (formação em equipes).
3. Corridas de perseguição (formação em equipes).

4. Corrida do cavalinho (formação em duplas).

- Considerações úteis -

1. A corrida deve apresentar uma técnica com movimentos descontraídos, ponta dos pés dirigidas para a frente, movimento de braços e pernas em ângulos aproximados aos 90° em relação à postura do tronco e apoio da parte da frente dos pés no chão.

2. A corrida pode ser trabalhada nas formas progressiva, alternada, com aceleração, etc., e através de atividades de velocidade de reação e força de salto horizontal.

1.3 - Corridas sobre barreiras

A criança será capaz de executar passagens sobre barreiras, com movimentos coordenados, ritmo próprio da corrida e velocidade.

- Exercícios para barreiras -

1. Crianças distribuídas em várias colunas, à frente de arcos ou círculos colocados ou feitos no solo em diversos esquemas de distâncias. Executar uma pequena corrida, fazendo apoio dentro dos arcos ou círculos, sempre com o mesmo pé.

2. Crianças distribuídas em colunas à frente de bastões, linhas marcadas no solo ou cordas, em diversos esquemas de distância. Executar uma pequena corrida e transpor os obstáculos, fazendo impulso sempre com a mesma perna antes deles e passando a outra perna estendida sobre os mesmos.

3. Repetir o exercício anterior, com obstáculos colocados a uma altura compatível com as possibilidades dos alunos.

4. Repetir o exercício anterior, passando um obstáculo em altura e outro sobre o solo, e assim sucessivamente (fazer variações das posições dos obstáculos).

5. Crianças em colunas. Fazer combinações na distribuição dos obstáculos, até que se leve o aluno a executar a passagem e adquira o ritmo de três passadas entre um obstáculo e outro.

6. Distribuir obstáculos em distâncias maiores e menores, para que haja a execução de uma passagem, uma corrida em velocidade e a execução de outra passagem, etc.

7. Fazer uma série de exercícios de flexibilidade, específicos para a passagem da barreira (sentado, em pé, apoiado, etc.).

- Jogos de corrida -

Criar um circuito com obstáculos para passagens por ci-

ma, por baixo, com apoio dos pés, das mãos, para solamento, para mergulho e para velocidade.

Este circuito será realizado individualmente e em forma de competição.

Revezamento com passagem de dois obstáculos.

- Considerações úteis -

Ao iniciar essa atividade, objetiva-se dar à criança um início de especialização para uma prova mais técnica e que será aperfeiçoada, com uma insistência em repetições dos exercícios de flexibilidade e do ritmo da corrida, bem como na melhora da técnica de passagem e da velocidade.

Todo o trabalho relativo às provas de velocidade e ao desenvolvimento de força de saltos horizontal e vertical, servem para o desenvolvimento da prova de barreiras.

Sugerimos então que se leve a criança para execução completa da prova, iniciando com percurso de cinco barreiras, depois para sete e depois 10 barreiras, adequando-se as distâncias de saída até a primeira barreira e o espaço entre elas.

1.4 - Revezamento

A criança será capaz de executar a corrida de revezamento, aplicando os conhecimentos da corrida de velocidade, conhecendo a prova e a técnica de passagem de bastão.

- Exercícios -

1. Explicar a forma de passagem do bastão que se deseja aplicar (por baixo com troca de mão ou por cima) e na formação em colunas, com qualquer número de crianças, executar a passagem do último, para o primeiro aluno. Este exercício é feito com as crianças paradas.

2. Repetir a atividade anterior, andando e depois correndo com pouca velocidade.

3. Repetir a atividade anterior com quatro alunos, sendo que quando o bastão chegar na mão da primeira criança da coluna, este a deixa e se posiciona atrás, recomeçando o exercício.

4. Executar a passagem do bastão em dupla, sendo que a criança que está de posse do bastão, inicia uma corrida de um ponto, a 20 metros de distância do outro, que iniciará sua corrida assim que o entregador estiver se aproximando.

5. Repetir a atividade anterior, com mais velocidade, procurando fixar um ponto qualquer, para que o recebedor comece a sua corrida.

6. Executar a passagem do bastão em trios, na mesma situação do exercício anterior.

7. Executar a passagem de bastão com quatro crianças na

mesma situação do exercício anterior.

8. Empregar os jogos de revezamento, para fixar a nesidade de se passar o bastão para o companheiro. Estes jogos podem ser em forma de competição ou não, em formação de colunas ou equipes.

9. Explicar e mostrar o significado da zona de passagem do bastão e a forma de recebimento, usando a zona de aceleração do recebedor.

10. Desenvolver trabalhos em duplas para a primeira, segunda e terceira passagem do bastão, sendo que a criança que vai entregar o bastão deve iniciar sua corrida a uma distância de 30 a 40 metros do recebedor. Esse trabalho deve ser repetido, até que se acerte a marca de controle das duplas e deve ser feito com muita paciência e com bastante intervalo entre as repetições. Sugerimos que os componentes da equipe de revezamento, acompanhem e auxiliem a dupla que está trabalhando, para terem uma idéia do conjunto.

- Considerações úteis -

1. O revezamento é uma prova de velocidade e assim, o professor deve orientar a criança para que a passagem do bastão não prejudique o gesto coordenado da corrida.

2. Erros a evitar: correr olhando para trás, com o bra-

ço que vai receber estendido para trás, adiantando a ação da troca, com o braço do entregador estendido para frente, antecipando a troca.

3. Para os revezamentos curtos, o recebimento do bastão deve ser feito sem olhar para trás.

2. Saltos

2.1 - Salto em distância

A criança será capaz de executar o salto em extensão grupado, demonstrando nessa execução, força nos membros inferiores e força de salto horizontal.

- Exercícios para o salto -

1. Correr pouca distância e saltar de forma bem natural, sem a fixação do local de impulsão. Este exercício colabora para a criança definir e fixar a sua perna mais forte e que lhe dará mais segurança para a impulsão.

2. Com pequena corrida, saltar em lugar adequado, fazendo o impulso em cima de um caixote ou tampa de plinto. Este exercício auxilia o prolongamento da fase de elevação e vôo.

3. Repetir o exercício anterior e:

- fixar o detalhamento de movimentação de braços em

circundação;

- trabalhar o fechamento do salto por extensão de pernas e agrupamento do corpo.

4. Executar saltos completos, com impulso em local mais amplo do que a simples tábua de impulsão. Aumentar gradativamente o tamanho da corrida.

5. Educativos para o prolongamento da elevação - executar saltos com impulso em uma das pernas e de cima de um caixote ou tampa de plinto.

6. Repetir a atividade anterior introduzindo uma corrida de três a cinco passadas.

7. Repetir a atividade anterior sem o impulso no caixote ou plinto, mas passando sobre um obstáculo colocado em altura e distante cerca de 50 centímetros do ponto de impulsão.

8. Repetir a atividade anterior com uma corrida de sete passadas e com maior altura do obstáculo.

- Jogos de saltos -

1. Quebra canela (com corda elástica).
2. Jogo dos arcos ou círculos.
3. Jogo de saltos em profundidade (banco, plinto ou caixotes, trave).

4. Transpor linhas (colchões de ginástica ou caixa de areia).
5. Pega-pega com saltos.

- Exercícios para força de saltos -

1. Saltos com um dos pés.
2. Saltos alternados (EEDD - EDED - EDDE - DEED).
3. Saltos combinados.

- Considerações úteis -

1. Em se tratando de salto em extensão, a corrida de aproximação deve ser no máximo de 20 metros.

2. O local de impulsão, deve ser sempre maior do que a tábua oficial.

3. A medida do salto deve sempre ser feita no local onde bateu o pé de impulsão.

4. As atividades de força de saltos, devem ser executados sempre sobre colchões de ginástica ou local gramado ou mesmo areia.

5. O número de saltos, quando se tratar de atividade de força não deve ser maior do que 60 a 70 cada sessão.

6. Observar o momento de tomada de impulsão e orientar para que não haja logo nessa fase um adiantamento do tronco sobre a perna impulsora ou mesmo um adiantamento total do tronco.

7. É importante nesta fase da aprendizagem enfatizar a elevação prolongada.

8. O salto em extensão é aperfeiçoado, buscando-se melhorar a execução do gesto específico através da repetição e do reforço nas ações de forças de saltos.

2.2 - Salto em altura

A criança será capaz de executar o salto a altura, na técnica tesoura, com desenvolvimento de força nos membros inferiores e força de salto vertical como também deverá ter coordenação na corrida para a abordagem.

- Exercícios para o salto -

1. Determinação de perna impulsora e do lado da corrida de aproximação. Saltar sobre obstáculos compatíveis a altura da turma até que se defina a proposta.

2. Executar uma série de saltos sobre uma corda elástica, já usando a corrida no ângulo correto para a abordagem.

Iniciar com três passadas, depois cinco e depois sete.

3. Desenvolver especialmente a corrida para o salto, fixando a maneira correta de correr (pendular e em curva) e de-terminando a marca de saída e o ponto de tomada de impulso pa-ra o salto.

- Jogos de saltos, e força de salto vertical -

1. Saltitamentos variados
2. Corda giratória.
3. Circuito de saltos (usar todo o material disponível, enfatizando o trabalho para os membros inferiores).
4. Escada de plinto ou conjunto de obstáculos diversos.
5. Salto sobre cordas, bastões ou barreiras (seqüência PE, PD, PE e PD).
6. Com corrida, executar formas variadas de salto sobre areia.

- Considerações úteis -

1. A técnica da tesoura, deve sempre preceder a aprendi-zagem das outras técnicas, mas não se deve demorar muito nela, por ser pobre em recursos.

2. Para a aprendizagem das outras técnicas, é preciso que o local de queda seja adequado (improvisar com serragem,

pneus, restos de espuma, algodão, etc.).

2.3 - Salto triplo

O salto duplo deverá ser executado pela criança, demonstrando força nos membros inferiores e força de salto horizontal.

O salto duplo pode ser entendido como um pré-requisito para o salto triplo, que será mostrado no educativo seguinte, e então sugerimos que se faça alternância dos impulsos.

Todas as atividades de força de saltos, mostrados até aqui para as demais provas, são transferidas e variadas nesta aprendizagem.

- Exercícios para aprendizagem do salto duplo -

1. Em progressão, executar pequenos saltos com a perna esquerda.

2. Em progressão, executar pequenos saltos com a perna direita.

3. Em progressão, executar pequenos saltos com pernas alternadas.

4. Repetir as atividades anteriores com saltos maiores.

5. Com auxílio de arcos ou outro material, marcar locais para efetuar os impulsos. Executar variações de saltos com apoio nos locais marcados.

6. Ainda utilizando local marcado, executar saltos com apoios alternados, finalizando a queda em caixa de areia ou colchão.

7. Com pequena corrida, executar dois impulsos na perna esquerda e queda na caixa de areia ou colchão.

8. Repetir a atividade anterior com impulso na perna direita.

9. Com uma corrida de cinco passadas, executar impulso alternado, em grama ou sobre colchão de ginástica, finalizando com queda na caixa de areia.

- Exercícios de força de saltos -

1. Saindo em pé, de um plano mais elevado, saltar sobre o colchão de ginástica, areia ou grama, caindo com uma das pernas em apoio e na seqüência novo impulso nessa mesma perna e terminando com uma pequena corrida.

2. Saltos sobre colchões em planos diferentes ou sobre obstáculos. Em planos diferentes, o apoio do pé deve ser feito em cima do obstáculo, ou dos colchões.

3. Seqüência de saltos com uma perna ou alternando o apoio, sobre areia.

A criança após passar pelo aprendizado do salto duplo, irá desenvolver o salto triplo, demonstrando coordenação de movimentos, ritmo nos impulsos e força nos membros inferiores.

- Exercícios para aprendizagem do salto triplo -

1. Em progressão, pequenos saltos com a perna esquerda (8 repetições), mantendo a perna direita elevada.

2. Repetir a atividade anterior com a perna direita.

3. Em progressão, executar três saltos com a perna direita, três com a perna esquerda, dois com a perna direita, dois com a esquerda (variações de esquemas).

4. Em progressão executar saltos sobre aros ou círculos no solo, colocados em distâncias compatíveis, com pernas alternadas.

5. Repetir a atividade anterior, com variações de apoio e com outras distâncias, até conseguir o ritmo e o esquema do triplo.

6. Com pequena corrida, executar dois impulsos de perna esquerda e cair com apoio dos dois pés na caixa de areia ou

colchão ou local macio (repetir com a outra perna). Fazer variações até chegar ao esquema do triplo, aumentando a distância da corrida.

7. Pequena corrida, executar EED queda com os dois pés.

8. Pequena corrida, executar DDE queda com os pés.

9. Executar seqüências de saltos com pernas alternadas ou na seqüência do triplo, com o primeiro impulso sobre um obstáculo e passando sobre dois outros, caindo em areia ou colchão (variações no ponto de primeiro impulso).

10. Corrida de 20 metros, executar o salto triplo com os dois primeiros impulsos na perna considerada de impulsão e o terceiro na outra perna, com apoio sobre riscas marcadas no solo, caindo na caixa de areia (repetições de até dez vezes, aumentando a distância entre as linhas ou fazendo vários esquemas, de acordo com as possibilidades da criança).

O salto triplo é uma sucessão de saltos, e só será assimilado através de uma repetição constante, com uma variação muito grande de propostas, mas sempre feita para as duas pernas).

- Exercícios para força de saltos -

1. Salto sobre dois bancos colocados paralelos. Um pé

no banco, o outro no chão, elevar-se por ação do pé que está sobre o tronco, passar sobre o mesmo e com queda na posição invertida.

2. Saltar do solo para o plinto, para o solo, para o plinto, etc.

3. Saltos em progressão em uma só perna, enfatizando a elevação do joelho da perna de impulso.

4. Combinar saltos em uma perna como cangurú e elevação do joelho.

5. Outras formas de saltos já preconizados nos exercícios anteriores.

- Considerações úteis -

1. Os exercícios realizados com arcos, círculos ou linhas no chão, bastões, etc., são importantes para definir a ação impulsora de pernas e a colocação da perna livre, que deve estar sempre elevada.

2. As crianças devem ser orientadas para não realizar o primeiro salto muito grande e nem muito alto, pois acabarão prejudicando os outros. O trabalho de corrida e impulsos sobre marcas no solo, levam a aquisição de uma seqüência rítmica, que evita esse prejuízo.

3. O salto duplo, corresponde aos dois últimos saltos do triplo, aos quais somamos o primeiro salto, completando com o salto triplo.

4. As sessões de força de saltos, devem ir ao máximo de 150 repetições e sugerimos que sejam executados em dias alternados, podendo também serem reforçadas com trabalho de coordenação usado para as corridas.

5. A marca de saída para o salto, é feita da mesma forma que no salto em extensão.

2.4 - Salto com vara

A criança será capaz de saltar com vara, demonstrando coordenação nos movimentos e força geral, bem como será capaz de preparar o seu implemento.

A iniciação desta prova é simples e motivadora, bastando que o aluno seja conduzido a obter seu material, procurando cortar e limpar uma vara de bambú.

- Exercícios para a aprendizagem -

1. Explicar como se faz a empunhadura, que deve ser com apoio de mãos separadas, para uma transferência mais fácil, quando se trabalhar com vara de fibra.

2. Após a aprendizagem da empunhadura, ensinar a forma de transporte baixo e executar muitas corridas com a vara empunhada.

3. Solicitar às crianças que façam corridas curtas com a vara empunhada, e encaixe em terreno mole (areia) saltando à vontade, em altura ou extensão.

4. Vara na posição vertical e empunhada em altura compatível ao exercício:

- Elevar-se, tracionando o corpo, por ação dos braços. Este exercício deve ser executado até que se consiga uma elevação completa do corpo e das pernas que passam acima da altura das mãos que empunham a vara.

5. Vara na posição vertical, elevar-se subindo na vara com mudança de apoio das mãos. Este exercício pode ser feito em duplas ou trios, que auxiliam, segurando a vara para o companheiro subir.

6. Em duplas, uma criança segura a vara na posição vertical e o outro, com uma passada, toma a empunhadura e procura fazer uma elevação máxima do corpo, com extensão total das pernas para cima e paralelas com a vara.

7. Em duplas, vara apoiada no solo e empunhada por uma criança na posição inclinada. O outro, encosta um dos pés junto ao apoio da vara no solo e segura com ambas as mãos a vara inclinada.

A criança que empunha a vara faz uma passada e eleva-se para frente e para cima, puxando todo o corpo em direção da vara, o outro auxilia o movimento, puxando a vara para a posição vertical. Este exercício leva a criança a compreender a ação de puxar-se para cima da vara, tendo-a como ponto de apoio.

8. Repetir a atividade anterior, passando sobre obstáculos em altura e caindo na mesma posição de partida, sem soltar a vara.

9. Repetir os exercícios 7 e 8, sozinho.

10. Vara empunhada à frente do rosto e ponta próxima do solo. Caminhar alguns passos, apoiar a vara no solo e fazer a passagem do corpo, pelo lado da vara caindo na mesma posição, sem soltar a vara (aplicar a elevação do corpo descrita no exercício 7).

11. Repetir a atividade anterior, e antes de tocar o solo, girar 180 graus, sem soltar a vara (aos poucos executar esse giro quando a vara passa pela posição vertical).

12. Executar as atividades de elevação do corpo e giro, caindo em cima do plinto, barranco, etc.

13. Executar as atividades de elevação e giro, saindo de um plano baixo, para um alto (barranco, plinto, etc.).

14. Repetir o exercício 13, passando sobre uma corda ou barra.

15. Vara empunhada para transporte, executar uma pequena corrida e fazer o encaixe em areia, com elevação do corpo (pêndulo).

16. Repetir a atividade anterior, passando sobre uma corda ou barra.

- Exercícios de força de braços -

1. Parada de mãos.

2. Parada de mãos com apoio dos pés em parede, executar flexão e extensão de braços.

3. Pendurado no espaldar, com as costas apoiadas, fazer elevação das pernas, estendidas para frente e para cima.

4. Pendurado em barra fixa, fazer elevação do corpo para a frente e para cima.

5. De pé, mergulho para frente, e retornando a posição inicial por ação de flexão e extensão dos braços.

6. Elevar-se pendurado numa corda suspensa, fazendo com que a ponta dos pés passe acima do apoio das mãos.

7. Cambalhotas para trás, saindo em extensão (neste exercício pode-se colocar uma barreira ou outro obstáculo para ser passado).

- Considerações úteis -

1. A empunhadura feita com afastamento das mãos, deve ser mantida no trabalho com vara de bambú ou metal, pois será mais fácil transferir-se a aprendizagem para a vara de fibra.

2. Na posição de transporte baixo, durante a corrida, o braço de trás mantém-se flexionado e direcionado pelo cotovelo, que funciona com leme para a vara.

3. A subida para o salto, deve ser feita sempre por baixo da mão de cima da empunhadura.

4. O trabalho de correr com a vara empunhada é importante na iniciação, pois leva a criança a acostumar-se com o aparelho, acelerando sua adaptação.

5. Quanto mais alta for a empunhadura, mais alta será a ponta da vara na situação de transporte, diminuindo assim a pressão sobre o braço que está flexionado na frente do corpo.

6. O ato de encaixar a vara deve ser feito em local mole (macio) na iniciação, evitando-se lesões na região lombar, especialmente no lado do braço de cima.

3. Arremesso e Lançamentos

3.1 - Arremesso de peso

A criança será capaz de executar o arremesso de peso, com gestos coordenados e demonstrar desenvolvimento de força geral.

- Exercícios para o arremesso do peso -

1. Com medicinebol, pedras leves ou peso (quando houver), executar arremesso parado, de frente, de lado e de costas. Explicar a forma correta de fazer a empunhadura e para o arremesso de lado e de costas, orientar a gesticulação do giro do tronco em função da empunhadura.

2. Arremesso de costas com deslocamento em dois tempos (sobre passo para trás).

- Exercícios para força geral -

1. Arremessar o material empunhado, com as duas mãos para cima da cabeça e para trás.

2. Repetir atividade anterior, iniciando o movimento com um balanceio dos braços de baixo para cima e com extensão total do corpo para cima e para trás.

3. Com o material empunhado com as duas mãos, arremessa para o solo, para o alto, e para frente.

4. Repetir a empunhadura anterior e fazer arremessos para os lados, com balanceio dos braços.

5. Executar arremessos de medicinebol contra a parede, usando várias posições de empunhadura.

6. Cavalinho em quatro apoios ou dois apoios.

7. Rema-remo - 2 a 2, 3 a 3, 4 a 4, etc.

8. Exercícios em duplas (formas variadas).

- Jogos de arremesso -

1. Arremesso de medicinebol em quadra marcada (competitivo).

2. Arremesso de medicinebol ou peso sobre distâncias marcadas no chão.

3. Arremesso de medicinebol sobre obstáculos em altura (competitivo).

- Considerações úteis -

1. A iniciação do arremesso do peso pode ser feita com material improvisado (pedra, tijolo, bola de areia, etc.), mas sempre que possível usar o medicinebol e o peso.

2. Nesta situação de aprendizagem, a atenção da professora deverá ser para o movimento geral, desprezando os detalhes.

3. Como se trata de uso de sobrecarga, apesar de leve, deve haver uma constante observação, para que os braços desenvolvam o mesmo esforço durante os exercícios ou então fazer o trabalho compensatório para a musculatura que trabalha menos.

3.2 - Lançamento da pelota

A criança será capaz de executar o lançamento de pelota, com gestos coordenados e demonstrar desenvolvimento de força geral.

- Exercícios para o lançamento da pelota -

1. Lançar a pelota ou pedra leve ou bola de tênis usada ou bola de meia com algum peso, com movimento de braço flexionado, estando a mão que segura o material ao lado da cabeça.

2. Com o braço estendido para trás, lançar por cima da cabeça.

3. Com o braço estendido para trás, pernas em afastamento ântero-posterior, e com o peso do corpo na perna de trás, lançar por cima da cabeça, deixando que o peso do corpo se transfira para a perna da frente.

4. Repetir o exercício anterior, precedido de uma passada, depois duas, três, cinco e sete passadas (execuções: andando e lançar).

5. Repetir o exercício anterior com pequena corrida para o lançamento.

- Exercícios de força geral -

1. Briga de galo.
2. Carrinho de mão ou puxa-puxa.
3. Empurra-empurra.
4. Deslocamento em corrente com apoio em uma das pernas.
5. Circuito de força: pernas, braços, abdômem, mata-borrão, lançar na parede ou chão.

- Jogos de lançamento -

1. Tiro ao alvo (em equipe ou individual).

2. Lançamento em duplas.
3. Lançar sobre obstáculos em altura, procurando atingir distância solicitadas (competitivo individual).

- Considerações úteis ao professor -

1. Lançamento da pelota é um pré-requisito para a iniciação do lançamento do dardo.

2. Por ser uma atividade natural, a preocupação do professor, nesta fase deverá estar voltada para a ação global do movimento.

3. Por se tratar de uma atividade que tem muitas repetições com o braço de lançamento, recomendamos o trabalho de compensação para o outro braço.

3.3 - Lançamento do dardo

A criança será capaz de executar o lançamento do dardo, demonstrando coordenação de movimentos e força geral.

Aproveitamos aqui, toda a seqüência aprendida no lançamento da pelota e colocaremos os exercícios para o dardo, transferindo movimentos e acomodando outros gestos.

O material a ser empregado pode ser improvisado com o mesmo tipo de bambú, utilizado para fazer a vara para o salto, bastando apenas colocarmos pontos de ferro para ter mais seme

lança ao dardo ou simplesmente utilizar o bambú.

Quando não houver essa condição de improvisação, insistiremos em fazer lançamentos com pedras, bolas de meia, bolas de borracha, cabos de vassouras, etc.

- Exercícios para o lançamento do dardo -

1. Explicar a forma correta para se empunhar o dardo e com ele nessa posição andar e correr, até fixar bem a maneira de transportar.

2. Com o dardo empunhado, executar movimento de extensão do braço para trás, em um tempo, em dois tempos e em três tempos. Neste exercício, enquanto o dardo é levado para trás, o ombro contrário ao braço do dardo, gira para o lado de sua ponta, mantendo-se paralelo com ele.

3. Executar o exercício 2, andando e depois correndo.

4. De pé, pernas em afastamento ântero-posterior, dardo empunhado com o braço para trás. Executar lançamentos contra o solo, contra o barranco, etc., apenas com trabalho de braço.

5. Dardo na vertical e com a ponta para o solo, apoiada ou fixada. Segurar no dardo com a mão de lançamento, afastar-se um passo e iniciar uma passada para frente, transferindo o peso do corpo para a perna de trás que se flexionará. Repetir esse exercício até que o aluno se acomode a essa posição.

6. Repetir a atividade anterior, indo para o dardo com duas passadas e invertendo o peso do corpo.

7. Repetir a atividade anterior, indo para o dardo com cinco passadas.

8. Repetir a atividade anterior com cinco passadas de corrida.

9. Dardo empunhado na posição de transporte. Executar os tempos 1,2,3 e o passo cruzado aprendido nos exercícios 5, 6,7 e 8, sem lançar o dardo.

10. Repetir o exercício anterior, lançando o dardo.

11. Introduzir uma pequena corrida, antes de iniciar os tempos finais de lançamento.

- Exercícios para força geral -

1. Desenvolver formas de lançamento, com medicinebol, na posição de pé e sentado.

2. Executar a puxada do braço de lançamento, com o auxílio de um companheiro.

3. Desenvolver o trabalho de força de salto horizontal e vertical, já preconizadas em outras provas.

3.4 - Lançamento de martelo

A criança será capaz de lançar o martelo, demonstrando conhecimento e coordenação de movimentos e força geral.

- Exercícios para o lançamento de martelo -

Implementos medicinebol, sacolas com MB, bolas com alças, sacolas com pedras, martelo.

1. De pé, material seguro pelas duas mãos. Executar lançamentos para cima e para trás ou para os lados, com extensão total do corpo.

2. Repetir a atividade anterior com o material dentro de uma sacola com alça.

3. De pé, segurando a sacola com alça com as duas mãos. Girar a sacola por sobre a cabeça, com os braços estendidos - (Molinete). Alternar os lados.

4. Executar um molinete e lançamento.

5. Executar dois molinetes e lançamento.

6. Executar vários molinetes, sem lançamento.

7. Com um bastão sobre os ombros, executar giros sobre uma linha marcada no chão, por um espaço de cinco metros. Gi-

rar com apoio da parte externa do pé esquerdo e ponta do pé direito.

8. Repetir a atividade anterior com sacola com alça. Executar um ou dois molinetes e um giro. Repetir até o final da reta de cinco metros (executar essa ação ora com o bastão, ora com a sacola com alça).

9. Repetir a atividade anterior e no último giro, puxar a sacola com alça para cima e para frente, lançando-a.

10. A aprendizagem do lançamento do martelo, requer muita paciência por parte do professor, quer na explicação da em punhadura e do molinete, como também no trabalho de giros do corpo.

- Exercícios de força geral e específica -

1. Executar vários giros de 360 graus, partindo da posição em pé e com as pernas unidas (com ou sem material nas mãos).

2. Lançar medicinebol em alvos, partindo da posição final do lançamento do martelo (de costas).

3. Rotação do tronco, com apoio das mãos no chão.

4. Executar giros, com um bastão sobre os ombros.

5. Com sacola com alça. Executar lançamentos, partindo com a sacola com alça colocada atrás do corpo e por entre as pernas (variações na posição).

6. Pendurado no espaldar ou barra fixa. Executar balanços laterais do corpo puxando-o para cima por ação dos braços.

7. Outros exercícios já preconizados para outras provas.

3.5 - Lançamento do disco

A criança será capaz de lançar o disco, demonstrando co ordenação nos movimentos e força geral.

- Exercícios para lançamento do disco -

1. Explicar a forma correta de empunhar o disco, e de posse do mesmo ou de medicinebol, anilha de ferro, bolas de borracha ou pelotas, argolas ou mesmo pequenas pedras, levar o braço armando para trás e estendido e em seguida fazer o lançamento por puxada desse braço, de baixo para cima (altura do ombro) e para frente.

2. Em pé, pernas em pequeno afastamento lateral, empunhar o material e lançá-lo da mesma forma anterior, sobre alvos ou marcas.

3. Com o disco empunhado, fazer o solamento do mesmo sobre o solo, observando a sua saída da mão, no sentido do dedo indicador.

4. Fazer lançamento a vertical seguido de solamento no solo.

5. Executar balanceios do disco ou argolas, de um lado para outro, girando o tronco para o lado do balanceio.

6. Disco ou argola, apoiado sobre a mão esquerda (direita) e em uma ao ombro desse lado. A mão direita (esquerda) empunha o disco nessa posição. Executar balanceios laterais, levando o disco nessa posição. Executar balanceios laterais, levando o disco para trás, girando o tronco e voltando à posição inicial. (Nesse exercício a palma da mão do disco, sempre está voltada para o chão).

7. Executar lançamento de lado para o local onde deve cair o material.

8. Executar lançamentos de costas para o local onde deve cair o material, fazendo apenas o giro do tronco para a frente um pouco antes do braço do disco.

- Estudo do giro lateral -

1. Em pé sobre uma risca no solo, pernas em afastamento

lateral, mão que empunha o disco, colocada atrás do corpo, executar giros sobre a linha, mantendo o corpo em pé, iniciando com a levada da perna direita para fora e para trás até apoiá-la sobre a linha novamente e em seguida puxar a perna esquerda, retornando a posição inicial.

2. Repetir a atividade anterior, segurando um disco ou argola ou outro material (bastão).

3. Repetir a atividade anterior, saindo com a mão em apoio sobre o ombro, levá-la para trás e executar o giro, mantendo-a atrás.

4. Repetir a atividade anterior, iniciando o movimento com dois balanceios do braço com o material e com flexão da perna direita.

5. Repetir a atividade anterior, girando com mais velocidade, fixando sempre a situação do braço com o material, que deve estar para trás.

6. Repetir a atividade anterior e quando retornar à posição inicial, puxar o braço e lançar o material.

7. Traçar um círculo no solo, com uma linha divisória. Executar lançamento de acordo com o exercício 6.

- Exercícios de força -

1. Em pé, medicinebol seguro com as duas mãos. Levar o medicinebol para trás com rotação do tronco e depois lançá-lo com o braço estendido, para um companheiro ou contra a parede. (Variações na posição inicial).

2. Com o uso de bastão seguro pelas mãos, executar tração com os braços, puxando um companheiro.

3. Apoio de frente no solo, com as pernas sobre um banco. Executar flexão e extensão dos braços. Elevar a altura do apoio das pernas.

4. Outros exercícios já preconizados para outras provas.

O uso do bastão para aprendizagem do giro é muito interessante, uma vez que a mão esquerda fixa a posição evitando que o braço de trás se adiante.

Todas as vezes que se praticar o giro isoladamente, em qualquer de suas formas, recomendamos que o movimento seja interrompido na sua parte inicial, sem esboçar o gesto de lançamento, evitando erros que podem surgir com o adiantamento da parte superior do tronco e do braço do disco.

- C O N C L U S Ã O -

O presente estudo demonstrou que o ATLETISMO é um meio eficiente para o desenvolvimento das capacidades motoras, pois, possui uma gama enorme de atividades que proporcionam o desenvolvimento e a experiência motora necessária.

Esta experiência motora que no futuro servirá de base para as mais diferentes modalidades esportivas, também entendem que os locais para o desenvolvimento motor das crianças, estão limitados, mas isto não quer dizer que não podemos utilizar locais específicos para a prática esportiva, como a pista de atletismo e com isso proporcionar o desenvolvimento necessário das capacidades motoras.

Quanto ao profissional de Educação Física que vai desenvolver este trabalho, julgamos que o mesmo não deve ficar preocupado em apresentar em cada sessão novos exercícios, para demonstrar a sua capacidade e os seus conhecimentos, mas precisa sim, demonstrar um trabalho sério, bem orientado e com objetivos definidos e verá então que, os velhos exercícios se renovam por si mesmos.

A fim de finalizar este comentário, esperamos que este trabalho tenha contribuído para os que vierem a se dedicar a esta modalidade esportiva.

- B I B L I O G R A F I A -

ARRUDA, Miguel de & DEZEM, Ricieri. Atletismo: Iniciação ao atletismo para o 1º grau. Campinas, s/d. 58p. (mimeo).

BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento desportivo. 4ª edição, São Paulo: Editora Edgard Blücher Ltda. 1987. 240p.

BARROS, N. e DEZEM, R. O atletismo. 2ª edição, São Paulo: Editora A Gazeta Maçônica, 1987. 230p.

CARVALHO, Afonso de. Capacidades motoras: elementos fundamentais do rendimento esportivo. Revista Treino Desportivo. Portugal, 4: 24-31, 1987.

CARVALHO, Afonso de. Capacidades motoras II. Revista Treino Desportivo. Portugal, 5: 40-47, 1987.

CARVALHO, Afonso de. Capacidades motoras III: a velocidade. Revista Treino Desportivo. Portugal, 7: 43-47, 1988.

CARVALHO, Afonso de. Capacidades motoras IV: a flexibilidade. Revista Treino Desportivo. Portugal, 9: 24-28, 1988.

CARVALHO, Afonso de. Capacidades motoras V: as capacidades coordenativas. Revista Treino Desportivo. Portugal, 11: 23-27, 1988.

FERNANDES, José Luiz. Os saltos. 2ª edição, São Paulo: Editora P.U. Ltda., 1979. 115p.

FERNANDES, José Luiz. Corridas. 2ª edição, São Paulo: Editora P.U. Ltda., 1979. 131p.

FERNANDES, José Luiz. Arremessos. 2ª edição, São Paulo: Editora P.U. Ltda., 1979. 127p.

FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro. 1ª edição, São Paulo: Editora Scipione Ltda., 1989. 224p.

MAGILL, Richard A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. 2ª edição, São Paulo: Editora Edigard Blücher, 1984. 273p.

MANNO, Renato. La capacidade coordenativa. Revista Stadium. Argentina, 19: 2-13, 1985.

MEINEL, Kurt. Motricidade I. Teoria da motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico. 1ª edição, Rio de Janeiro: Editora Ao Livro Técnico S.A., 1984. 257p.

MEINEL, Kurt. Motricidade II. O desenvolvimento motor do ser humano. 1ª edição, Rio de Janeiro: Editora Ao Livro Técnico S.A., 1984. 406p.

PROENÇA, Jorge. Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. Revista Horizontes. Portugal, 51: 86-90, 1992.

SEVERINO, Antonio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 2ª edição, São Paulo: Editora Cortez e Moraes Ltda. , 1976. 112p.

SILVA, Helder. Capacidades coordenativas do atletismo. Revista Horizontes. Portugal, IX (52): 1-8, 1987.

TANI, Go de et alii. Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. 1ª edição, São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda., 1988. 150p.

WEINECK, J. Biologia dos esportes. São Paulo: Editora Manole Ltda., 1991. 559p.
