

O Atletismo na Escola

Proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”.

José Bragada – Escola Superior de Educação de Bragança

Ilustrações: José Rui

Artigo publicado na: **Horizonte**-Revista de Educação Física e Desporto, vol XVII, nº 99, Jun-Jul.

1. Introdução

A iniciação ao Atletismo na Escola pode ser de importância decisiva para a criança e jovem, apenas na medida em que lhe proporcione vivências e experiências básicas, fundamentais para o desenvolvimento das motoras.

O grande número de modalidades desportivas que podem ser “oferecidas” às crianças e jovens, actualmente, na disciplina de Educação Física, levanta um grande problema da falta de tempo para exercitação e consolidação das técnicas abordadas. Na maioria dos casos, os professores de Educação Física não conseguem passar de uma repetição da iniciação, das diferentes modalidades desportivas, durante os diferentes anos de escolaridade. As razões para tal acontecer podem ser muitas e variadas mas, entre elas, está decerto o reduzido tempo dedicado a cada uma.

Estando conscientes desta realidade julgamos ser necessário ajustar os programas a todas essas condicionantes.

Os objectivos que nos propomos atingir com a realização deste trabalho são os seguintes:

- A) Apresentar as bases para uma proposta programática do Atletismo na Escola, baseada num tratamento em duas etapas: uma pré-desportiva e outra de iniciação.
- B) Enquadrar as diferentes especialidades do Atletismo nessas duas etapas.
- C) Tratar particularmente os Lançamentos “leves”:
 - C.1. Propor objectivos específicos para cada uma das etapas;
 - C.2. Ilustrar os objectivos específicos, da primeira etapa, com conteúdos típicos (exercícios ou jogos), que podem servir de referência na elaboração das aulas de Educação Física.
 - C.3 Apresentar alguns princípios metodológicos importantes para o ensino e aprendizagem dos lançamentos;

C.4. Apresentar critérios qualitativos a observar em **todas** as formas de lançamento;

C.5. Sugerir cuidados ao nível da segurança.

2. Atletismo da escola - ensino por etapas

A disciplina de Atletismo, no contexto escolar, pode ser referenciada como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas. Aprender a lançar com uma bola leve confunde-se com um passe ou um remate do andebol, por exemplo; Correr “bem” é fundamental em quase todas as modalidades desportivas que se servem da locomoção. A ligação da corrida-impulsão para o salto em altura solicita acções com semelhanças ao movimento de preparação do remate no voleibol. Sendo assim, parece-nos fundamental uma estruturação adequada dos seus objectivos e conteúdos programáticos, ordenados em sequência, partindo do simples para o complexo e do geral para o específico.

A estruturação do ensino e aprendizagem das modalidades desportivas por etapas, na escola ou fora dela, é frequente, podendo apresentar algumas vantagens, nomeadamente, porque:

--- É independente da idade de quem vai aprender, o que significa que pode ser facilmente adaptado ao nível do aluno ou da turma;

--- A referência a objectivos específicos facilita a planificação das aulas (ou sessões de treino), reportando-nos para os conteúdos a abordar;

--- Cada professor define as metas a atingir conforme as possibilidades dos seus alunos, perante determinadas condições materiais;

Nas aulas de Educação Física atingir a 1ª etapa pode ser suficiente, ficando a fase seguinte reservada para o Desporto Escolar.

No caso do Atletismo, propomos uma abordagem, na Escola, em duas etapas: uma **pré-desportiva** e outra de **iniciação**. Para primeira definimos objectivos específicos, associados a tarefas básicas (exercícios e jogos) que, embora relacionadas com a respectiva especialidade, solicitam e/ou desenvolvem, apenas, as capacidades e habilidades motoras que lhe estão na base. Para a segunda etapa – iniciação desportiva, definimos objectivos específicos, associados a uma sequência metodológica de iniciação a determinada especialidade.

A
 estruturação
 desta proposta
 tem em conta a
 divisão do
 Atletismo nas
 suas
 especialidades,
 conforme o
 quadro 1.

Quadro 1: Distribuição das diferentes especialidades acordo com a etapa em que serão tratadas

A tratar na 1ª etapa Pré-desportiva	A tratar na 2ª etapa Iniciação desportiva
Corridas planas	Corridas de velocidade Corridas de duração
Corridas com obstáculos	Corridas com barreiras
Lançamentos	LEVES: Dardo Disco PESADOS Peso Martelo
Saltos	Altura Comprimento e triplo

3. Os lançamentos leves

A modalidade de Atletismo, considerada na sua globalidade, é multilateral e eclética. Assim, neste trabalho, vamos reportar-nos apenas aos lançamentos.

No quadro 2 estão, de forma sucinta, apresentados objectivos específicos correspondentes à etapa pré-desportiva, bem como alguns conteúdos típicos que podem servir para os atingir.

Quadro 2: Objectivos específicos e conteúdos típicos, correspondentes à 1ª etapa.

Objectivos Específicos	Estratégias
<u>Familiarizar-se com diferentes tipos de engenhos</u>	* Exercícios de manipulação; * Auto-passes com ou sem deslocamento, associados a rotação, a translação ou às duas formas. * Auto-passes com ressalto na parede * Auto-passes com tarefas suplementares (ex: lança – 1 volta - agarra) * Lançamentos para o colega (mesmas variantes)
<u>Lançar de forma variada</u>	*Uma mão (direita e esquerda) e com as duas simultaneamente * Lateralmente; Por baixo; Por cima do ombro; Por cima da cabeça (frente e para trás) * Após rotação (90, 180, 360 e 2 X 360° * Após translação (1 passo, 2,vários passos de marcha e/ou corrida) * Lançamentos após translação e rotação (combinar 2 itens anteriores)
<u>Lançar o mais longe possível</u>	*Qualquer variante anterior
<u>Lançar com precisão</u>	* Alvos fixos ou móveis (grandes ou pequenos) * Com diferentes ângulos de saída * Com diferentes trajectórias * Com ressalto no chão ou na parede

No quadro 3 apresentamos objectivos específicos correspondentes à etapa de iniciação desportiva, do lançamento do disco e do lançamento do dardo. A consecução destes objectivos, por intermédio de exercícios adequados é condição fundamental para uma realização satisfatória da técnica de lançamento.

Quadro 3: Objectivos específicos correspondentes à etapa de iniciação ao lançamento do disco e do dardo.

Especialidade	Objectivos específicos
<u>Dardo</u>	<ul style="list-style-type: none"> * Adquirir uma noção do gesto global --> Videos; demonstração * Familiarizar-se com o engenho * Adquirir a noção das fases do lançamento (C. cíclica, acíclica e lançamento. * Lançar de perfil sem corr. preparatória * Correr (cíclica e aciclicamente) com o dardo “colocado”. * Ligar: corrida - paragem - bloqueio. * Lançar com 1, 3 e 5 passos de balanço * Lançar de forma regulamentar
<u>Disco</u>	<ul style="list-style-type: none"> * Adquirir a noção do gesto global * Manipular o engenho * Adquirir a noção das três fases de lançamento (balanço, rotação-deslizamento e final) * Lançar de perfil, sem deslizamento. * Balançar passando o peso do corpo da p. esq --> dir. * Rodar com bacia “colocada” e braços abertos * Rodar-deslizar “arrastando” o braço lançador * Lançamentos regulamentares.

No quadro 4 apresentamos alguns princípios metodológicos que devemos ter em conta aquando da planificação de aulas ou sessões de treino de lançamentos, de forma a rentabilizar o tempo disponível e aumentar a motivação e experimentação dos alunos.

Quadro 4: Alguns princípios metodológicos a ter em conta na planificação e realização das aulas.

<u>Princípios metodológicos</u>	<ul style="list-style-type: none"> * Utilização de bolas de diferentes tamanhos e pesos * Lançamento com a esquerda, com a direita ou 2 mãos * Lançamento pelo lado direito e pelo lado esquerdo * Utilização variantes do “exercício base” * Utilização de formas lúdicas * Competições
--	--

No quadro 5 apresentamos alguns critério qualitativos que o professor **deve observar, corrigir e fomentar**, que devem estar presentes na realização de **todos os tipos** de lançamentos.

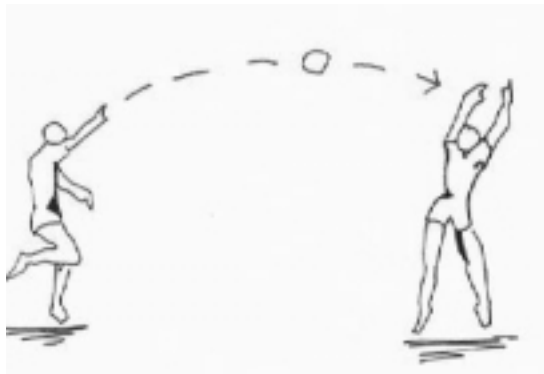
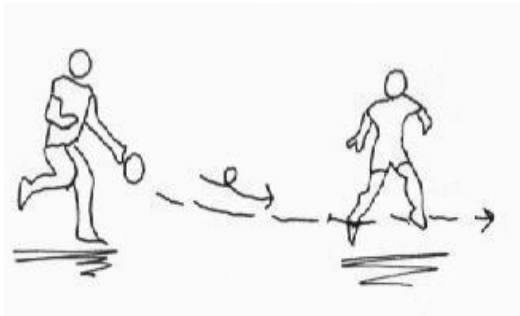
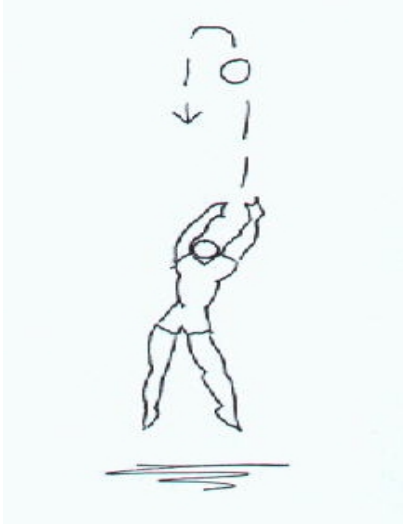
Quadro 5: Aspectos qualitativos a observar durante a realização dos lançamentos.	
<u>Critérios qualitativos</u>	<ul style="list-style-type: none">* Em equilíbrio e* Bem apoiado* Avanço do pé contrário à mão que lança (no lanç. a uma mão).* Maior percurso de aceleração possível* Rotação --> grande raio de rotação* Iniciar a fase final do lançamento pela torção da bacia* Coordenação dos impulsos parciais (todo o corpo participa)* Ritmo* Estética


O quadro 6 descreve algumas normas de segurança a seguir durante as aulas de lançamentos, nomeadamente na segunda etapa.

Quadro 6: Alguns normas de segurança ter em conta durante as aulas de lançamentos.	
<u>Normas de segurança</u>	<ul style="list-style-type: none">* Qualidade dos engenhos * Guarda-los bem* Proteger área de lançamento* Não lançar engenhos molhados* Lançamentos alternados* Lançam todos ---> recuperam os engenhos* Prof. dá ordem para lançar e para ir buscar* Lançamentos após rotação => + cuidados* Nunca lançar para trás (para os colegas)* Aquecimento específico

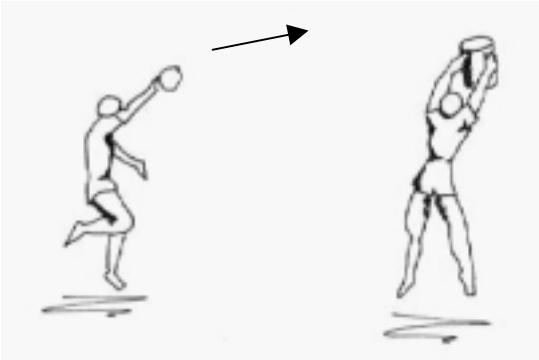
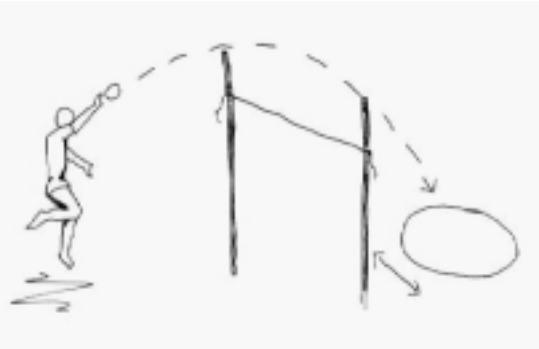
4. Exercícios e jogos para a etapa pré-desportiva, conforme diferentes objetivos (obj.) específicos

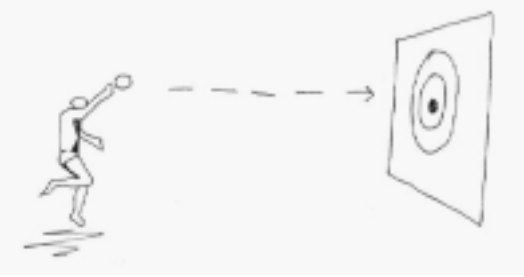
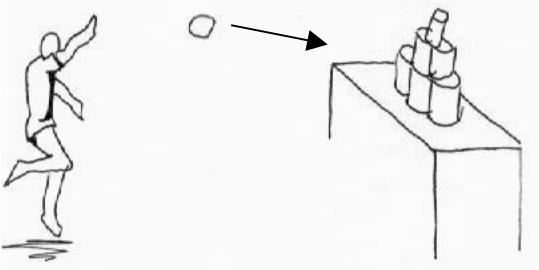

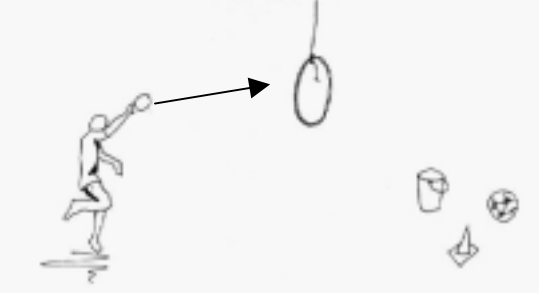
Obj. 1: Familiarizar-se com os lançamentos - lançar de forma variada

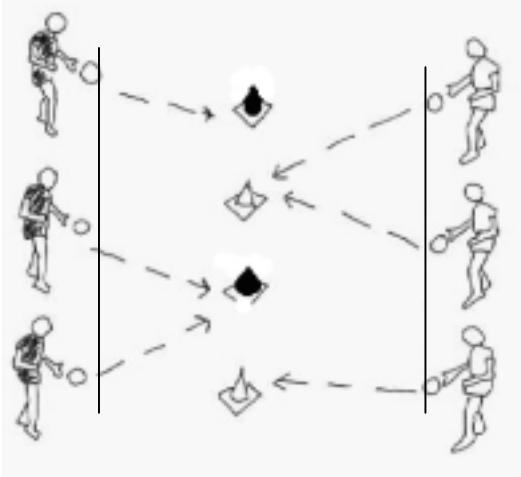
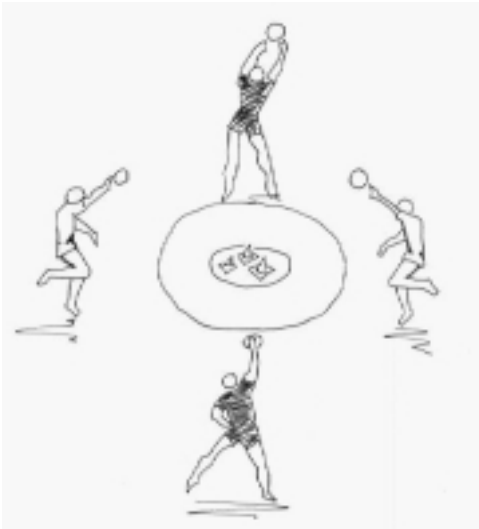
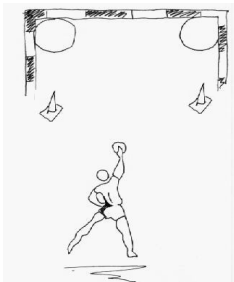
FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>1. Passa a bola para o colega sem deixar cair no chão.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com uma mão; - de costas; - Sentado;- afastados / próximos - Com 1, 2, ou 3 passos de marcha / corrida 	<p>Aos pares, com uma bola.</p> 
<p>2. Faz rolar a bola tentando acertar num alvo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acertando no meio das pernas de um colega. - Com a mão esq./dir.; de joelhos; com as duas mãos - Mais longe / perto 	<p>Aos pares com uma bola. Separados 8 a 15m; Um dos jogadores com as pernas afastadas.</p> 
<p>3. Lança a bola alto e apanha-a com as duas mãos</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atira com a mão esq./dir; por debaixo de uma perna; por detrás das costas; - Apanha-a no ponto mais alto possível; no ponto mais baixo; atrás das costas. - Idem, mas em marcha ou corrida lenta 	<p>Individualmente com uma bola.</p> 

FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>4. Lançar e apanhar, com tarefa suplementar</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma volta; • Bater as palmas; • Tocar com as mãos no chão; • Sentar e levantar; 	<p>Auto-passes variados. Lança + tarefa + apanha</p> 



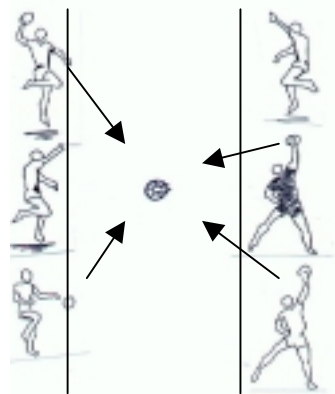
*** Lançar com precisão para alvos fixos**

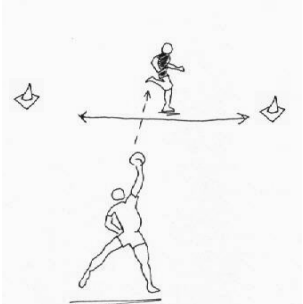
FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>5. Lança a bola para o interior de um alvo (balde) segurado por um colega.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mão esq./dir.; - sentado; - duas mãos; - joelhos; <p>afastar e aproximar do alvo;</p>	<p>Aos pares, com uma bola; frente a frente, separados por uma distância variável.</p> 
<p>6. Lança a bola por cima de uma corda, para o interior de um alvo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corda a altura variável; • Alvo a distância variável 	

FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>7. Tenta acertar no alvo</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alvos a diferentes alturas • Alvos no chão a distâncias variadas • Lançamento de formas diferentes (dir.; esq.; duas mãos;; de costas; • Com 1,2 ou 3 passos de marcha / corrida 	<p>Uma bola por jogador.</p> 
<p>8. Tomba o máximo de latas possível.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mais latas, menos latas; • Bolas grandes ou pequenas; • Distâncias variadas; • Lançamento de forma variada. 	<p>Uma bola por jogador; Latas empilhadas sobre uma mesa.</p> 
<p>9. Lança a bola, tipo “bowling”, tentando tombar o maior número possível de “mecos”.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecos grandes ou pequenos • Mecos juntos ou afastados • Lançamento com uma ou duas mãos <p>Após alguns passos de marcha / corrida</p>	<p>A uma distância de 5 a 10 metros dos mecos; com uma bola de basquetebol.</p> 
<p>10. Tenta acertar em alvos, fazendo passar a bola por dentro de um arco fixo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arco mais alto/baixo; • Mais/menos alvos; 	<p>Um arco pendurado a uma altura de 2 a 4 metros;</p> 

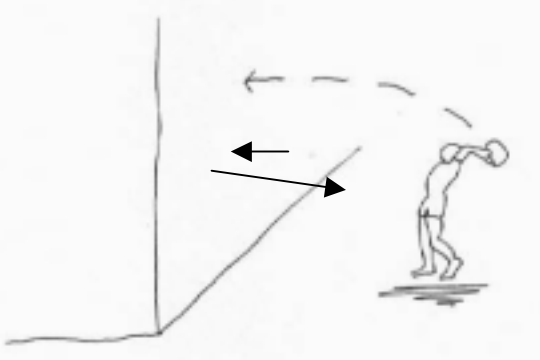
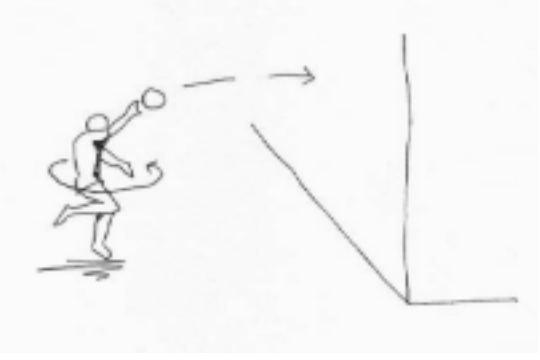
FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>11. Tentar derrubar os mecos da equipa adversária, o mais rapidamente possível.</p> 	<p>Duas equipas (uma de cada lado com os mecos) ao centro; Área de jogo delimitada por duas linhas; Apenas podem lançar atrás da sua linha delimitadora;</p> <p>Mecos de duas cores, cada cor correspondente a cada equipa;</p> <p>Ganha a equipa que derrubar em primeiro lugar os mecos dos adversários.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento de forma variada: por cima; “bowling”; duas mãos, etc. • Colocar um meco de outra cor que ninguém pode derrubar.
<p>12. Derrubar o maior número de mecos possível</p> 	<p>Várias bolas; Lançamentos de fora do círculo grande;</p> <p>Quem derruba mais mecos?</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Círculo de fora de diâmetro variável; • Mecos grandes/pequenos • Lançamento de determinada forma. • Colocar um meco de cor diferente: quem o derrubar é eliminado.
<p>13. Tenta acertar em alvos colocados numa baliza.</p> 	<p>Alvos colocados em diferentes posições. Um ponto para quem acertar nos arcos; dois pontos para quem acertar nos mecos.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualmente • Por grupos

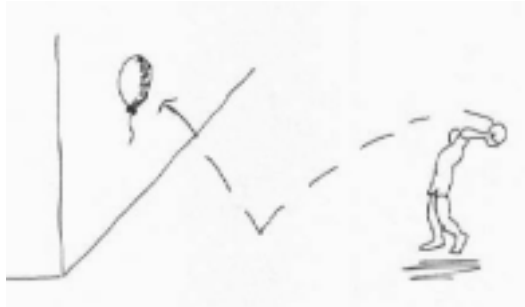

*** Lançar com precisão para alvos móveis**

FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>14. Faz passar a bola por dentro de um arco em movimento</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apenas um a lançar • Vários a lançar simultaneamente • Deslocamento do arco rápido / lento 	<p>Um colega faz rodar o arco, em linha recta perpendicular ao lançamento, o que lança com bola a uma distância variável, 5 a 15 m.</p> 
<p>15. Tenta acertar com a bola, num colega em movimento.</p> 	<p>Em espaço limitado.</p> <p>Dois ou três jogadores, no exterior, com bola macia, e dois no interior da área de jogo;</p> <p>Se acertar troca de posição com o colega.</p> <p>Não pode lançar dentro da área limitada.</p>
<p>16. Empurra a bola (acertando-lhe com lançamento) para o lado da equipa adversária</p> 	<p>Duas equipas, frente a frente separadas por duas linhas, que limitam a área interdita.</p> <p>Tantas bolas como jogadores;</p> <p>Uma bola medicinal (B.M.) colocada no centro.</p> <p>Os jogadores lançam a sua bola contra a B.M., de forma a empurrá-la para o lado da equipa adversária.</p> <p>Ganha um ponto a equipa que empurrar a bola para além da linha delimitadora da área da equipa adversária.</p>

FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>17. Acertar nos jogadores que estão em deslocamento</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passar em marcha, corrida, ao pé-coxinho • Lançamentos a diferentes distâncias • Lançamentos de diferentes formas 	<p>Um jogador sem bola, tenta efectuar o percurso de um meco ao outro sem ser atingido.</p> <p>Im jogador com bola macia, a uma distância de 10 a 15 metros tenta acertar-lhe.</p> 

*** Lançar em precisão com ressalto na parede ou no chão**

FINALIDADE DA TAREFA e VARIANTES	DESCRIÇÃO/ESQUEMA
<p>19. Atira a bola contra a parede e apanha-a de seguida.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atira de costas, volta-se e apanha-a; - Atira com a mão direita, esquerda duas mãos; - Atira por debaixo de uma perna 	<p>Uma bola por jogador perto de uma parede.</p> 
<p>20. Efectua auto-passe com ressalto na parede, com tarefa suplementar.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma volta • Bater as palmas • Tocar com as mãos no chão, etc 	<p>Auto-passes variados. Lança + tarefa + apanha</p> 

<p>21. Lança, com ressalto no chão, tentando atingir alvos na parede</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocado a diferentes distâncias • Alvos baixos e mais altos 	
<p>22. Lança contra a parede, tentando atingir alvos colocados no chão.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocado a diferentes distâncias • Alvos a diferentes distâncias • Chegar o mais longe possível 	

5. Bibliografia aconselhada:

Livros:

- D) Goriot, G. (1982): La pédagogie du débutant en athlétisme. Editions Vigot
- E) Bravo, J.; Martínez, J.; Durán, J. e Campos J. : Atletismo III – lanzamientos. Comité Olímpico Español
- F) Kramer, K. (1993): Atletismo – lanzamientos, fundamentos, habilidades e técnicas. Paidotribo
- G) Carr, J. (1999): Fundamentals of track and field. Human Kinetics

Videos:

- H) Track & Field: Part III – Throwing Events. Human Kinetics with The Athletic Congress
- I) Throws. Gold medal track and field series. Human Kinetics