

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

1

## Abordagem multidisciplinar do Atletismo na Escola - Porquê?

*Mário Paiva (\*) e Sara Fernandes (\*\*)*

A necessidade de entender o Atletismo como uma modalidade que reúne um conjunto aparentemente complexo de situações motoras que precisam de ser apresentadas sob uma forma jogada, com grande conteúdo lúdico e numa perspectiva abrangente, são a razão de ser de uma didáctica que se pretende diferente e inovadora. Esta forma de abordagem integrada permite que, na mesma sessão, sejam apresentadas diferentes situações motoras (corridas, saltos e lançamentos) consagrando o desenvolvimento de várias especialidades numa perspectiva de complementaridade. A organização da aula faz-se pela escolha de conteúdos que se complementam mutuamente, como por exemplo a alternância de esforços de duração com esforços de intensidade (corrida de longa duração associada à corrida de estafetas). Esta abordagem integra as várias disciplinas do Atletismo e também pode proporcionar a transferência entre si de elementos técnicos comuns, que englobam atitudes corporais distintas, por exemplo, de flexão, rotação, extensão ou de impulsão horizontal e vertical. Desta forma, pretende-se que a organização da aula possa associar corridas, lançamentos e saltos na mesma unidade didáctica. Esta abordagem multidisciplinar e abrangente do Atletismo simplifica o seu ensino na escola. Abordar as disciplinas do atletismo propostas no programa pressupõe a existência na escola de espaço físico (caixas de saltos, pistas com distâncias aferidas, etc.) e de material didáctico específico. O atletismo é uma modalidade de ar livre e por isso sempre que possível deve ser desenvolvida no exterior mas o ginásio da escola é um espaço alternativo a considerar sempre. A inexistência de material didáctico específico (colchões de queda para o salto em altura, barreiras, etc.) pressupõe que o professor aguçe o engenho e adapte (ou improvise) o material existente. Por exemplo, pilhas de tapetes de ginástica podem colmatar a ausência de um colchão de queda para o salto em altura e um conjunto de cones sinalizadores de segurança e ripas de persiana permitem o improvisado de barreiras de fácil derrube. A abordagem integrada de várias disciplinas do Atletismo numa mesma sessão possibilita uma maior densidade motora. Desta forma, será permitido ao aluno vivenciar os diferentes conteúdos de aula propostos por períodos superiores de tempo, aumentando ao máximo o seu

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

2

tempo de empenhamento motor. Esta metodologia permite evitar a situação em que o mesmo e apenas um exercício (conteúdo) é apresentado para toda a turma. Assim, a aula pode ser organizada pela construção de circuitos por estações (com exercícios analíticos específicos do gesto global que se pretende desenvolver) ou percursos (gerais, por famílias de movimentos, por especialidade). Em todas as situações propostas o professor deve construir múltiplos níveis de dificuldade que permitam condições de prática com sucesso para todos. Estas formas de estruturação da aula e de organização do espaço possibilitam abordar as coisas simples do atletismo de uma forma fácil e apelativa.

O professor, para uma correcta análise da tarefa a propor, precisa de conhecer o seu nível de exigência condicional e anímica, assim como o regulamento técnico. Para além disso, necessita caracterizar e conhecer profundamente a especificidade do gesto motor, percebendo os factores que o condicionam e determinam na sua dimensão técnica como consequência da análise biomecânica do movimento. A partir daí estará apto a formular componentes críticas, isto é, um conjunto de elementos técnicos cuja execução se revela essencial para que o gesto se torne eficaz. Surge, em seguida, a necessidade de elaborar uma progressão pedagógica de um conjunto de exercícios ou situações de aprendizagem resultantes da análise das componentes críticas do gesto que permitem a sua aquisição. Esta progressão pedagógica resulta da decomposição de um gesto complexo num conjunto de exercícios constituídos por suas partes significativas, que se aprendem isoladamente e incorporam posteriormente o gesto técnico global. Para que o aluno focalize uma imagem correcta do que se propõe, ressalta a importância de começar a aprendizagem, apresentando sempre o gesto global, de preferência associado a fotos, vídeos ou qualquer outra forma de apresentação ilustrativa. A progressão pedagógica é diferente de um repertório de movimentos, um conjunto de exercícios que servem uma determinada aprendizagem e que se estruturaram em torno de um eixo lógico. Os gestos técnicos do atletismo, porque são difíceis, devem ser decompostos de forma analítica através de um conjunto de exercícios complementares entre si e organizados num grau de complexidade crescente. Da multiplicidade de exercícios existentes temos que adoptar critérios de selecção, de forma a escolher os mais eficazes, que permitam uma maior rentabilização das aprendizagens, atendendo ao pouco tempo disponível (poucas aulas por especialidade). O exercício fundamental é a prática do gesto global. Não faz sentido uma progressão pedagógica que não inclua o próprio gesto. Em todos os conteúdos de aprendizagem propostos devemos ponderar sempre a dominância do gesto global. Na unidade

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

3

didáctica o rácio gesto global-decomposição analítica deve ser 1:1 (50%-50%). Os exercícios resultantes da decomposição do gesto global serão mais ou menos eficazes conforme a sua especificidade (proximidade do gesto global). Quanto maior for o número de componentes críticas do gesto global a integrar no exercício, maior será o seu poder de transmissibilidade.

(\*) *Professor Auxiliar. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto*

(\*\*) *Professora. Escola Secundária da Boa Nova - Leça da Palmeira*