

Centro de Formação de Associação das Escolas de Matosinhos

Curso de Formação

C. 304A Abordagem Multidisciplinar do Atletismo

Turma – A

Atletismo - Corrida de Estafetas 3º-ciclo



Teresa Mónica Assunção

Formadores:

Mário Paiva e Sara Fernandes

Leça da Palmeira

29 de Junho a 15 de Julho de 2009

ÍNDICE

1. Introdução.....	3
2. Justificação da Unidade Didáctica, Plano de aula e Proposta de avaliação.....	4
3. Planificação da Unidade Didáctica de Atletismo.....	5
I. Plano da Unidade Didáctica de Atletismo Corrida de Estafetas – 7ºAno (<i>Vickers</i>)	5
II. Plano da Unidade Didáctica de Atletismo Corrida de Estafetas – 7ºAno.....	6
4. Plano de Aula	8
5. Proposta de Avaliação	11
6. Conclusão	12
7. Bibliografia	13

1. Introdução

Ao ser confrontado com o pedido de referência às áreas de formação específica em que sentia mais dificuldades, o grupo de Educação Física da Escola EB 2,3 de Leça da Palmeira, rapidamente optou pela área do Atletismo. Algumas disciplinas desta modalidade não reúnem uma boa receptividade e aceitação pela maioria dos alunos, pelo que, ano após ano, a mesma tem vindo a perder importância e, apesar de fazer parte dos conteúdos programáticos desta Escola, era a área em que sentíamos maior urgência em actualizar/ reciclar os nossos conhecimentos.

A necessidade de abordar cada disciplina do Atletismo com formas novas, lúdicas e motivadoras, a vontade de dinamizar esta modalidade de uma forma divertida, mas baseada no domínio dos pressupostos teóricos e práticos, e finalmente a expectativa de podermos rentabilizar as condições materiais e pedagógicas da Escola foram os motivos essenciais da nossa escolha.

Feito o pedido ao Centro de formação foi com satisfação que verificámos que o nosso pedido tinha sido aceite e iria realizar-se um Curso de Formação de Atletismo. Os formadores à partida davam-nos garantias da qualidade do curso. Do grupo de doze professores que leccionam Educação Física nesta Escola, seis conseguiram frequentar a acção.

Ao longo da acção os formadores ajudaram-nos a identificar, adquirir, aperfeiçoar, demonstrar e transmitir os elementos básicos do atletismo. Promoveram o conhecimento dos regulamentos técnicos e a capacidade de observação dos elementos básicos das várias disciplinas da modalidade, integrando a transferência entre elas de elementos técnicos comuns. Fizeram referência aos seus aspectos específicos, à necessidade de um aquecimento dinâmico com intervenção na mobilidade, flexibilidade e reforço muscular. Contextualizaram a organização e a realização de estratégias de intervenção pedagógica ajustadas a diferentes níveis de dificuldade. Fomentaram a partilha de experiências, vivências e saberes entre os formandos.

A parte final do curso concretizou-se na elaboração/ partilha por parte de cada formando de uma Unidade Didáctica, um Plano de Aula e uma Proposta de Avaliação para um conteúdo específico, atribuído pelos formadores, de forma a que os vários elementos de cada Escola em conjunto se apetrechassem do maior leque possível de experiências do processo de ensino/ aprendizagem relativo às várias disciplinas do Atletismo.

Em relação à Escola EB 2,3 de Leça da Palmeira a distribuição foi feita da seguinte forma: 2º Ciclo – Cristina – Corrida de Barreiras; Cláudia – Salto em Comprimento; Mª João – Salto em Altura. 3º Ciclo – Hugo – Triplo Salto; Teresa – Corrida de Estafetas; Vanda – Lançamento de Peso. Dada esta partilha de possibilidades de intervenção, a introdução e a conclusão deste trabalho foram feitas conjuntamente com a formanda Maria João Alves.

O trabalho que aqui se apresenta procura dar resposta ao objectivo previamente formulado e, simultaneamente, dar alguma consistência teórica ao quadro prático em que se desenvolve. É este trabalho individual que é apresentado de seguida, bem como a justificação da sua elaboração.

2 - Justificação da Unidade Didáctica, Plano de Aula e Proposta de Avaliação

Na elaboração da Unidade Didáctica da corrida de Estafetas tive em consideração o nível de ensino – 3º Ciclo. Optei por, ao longo das cinco aulas, exercitar sempre a técnica de corrida e desenvolver a capacidade condicional – velocidade. Fui transmitindo/ exercitando aula a aula o regulamento da prova, os fundamentos da técnica de transmissão ascendente e descendente, o papel/ funções do transmissor e receptor na corrida, a noção de Zona de Transmissão e de Aceleração e por fim a noção de marca de saída, utilizando situações metodológicas sempre com o carácter competitivo, e formas jogadas/ lúdicas, dificultando assim o grau de exigência e respeitando as progressões pedagógicas. A fase do aquecimento foi aproveitada para exercitar a técnica de corrida e para realizar uma intervenção dinâmica ao nível da mobilidade e flexibilidade. Procurei dificultar de aula para aula o grau exigência das tarefas, utilizando progressivamente as diversas progressões pedagógicas. Por outro lado, foi minha preocupação imprimir um carácter competitivo às diversas situações propostas, ou utilizar formas jogadas/ lúdicas de forma a potenciar a motivação dos alunos e deixá-los sentir a sua própria evolução.

Optei por fazer o **plano para a terceira aula**, visto ser aquela em que já iria exercitar a transmissão do testemunho, usando os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/ descendente, utilizando a zona de aceleração e de transmissão e aplicando a marca de saída.

Na primeira aula exercitei a técnica de corrida, transmiti os fundamentos da técnica de transmissão ascendente e descendente, **introduzi / exercitei a noção de Zona Transmissão**, bem como, esclareci o papel/ funções do transmissor e receptor na corrida. Foi feita uma **referência inicial ao regulamento da prova**: o testemunho tem de ser passado dentro de uma Zona de Transmissão de 20m de comprimento. A transmissão deve ser feita em segurança com a máxima velocidade possível (recepção e transmissão do testemunho sem desaceleração nítida) dentro da respectiva Zona de Transmissão, se um atleta deixar cair o testemunho só ele o poderá apanhar, não é permitido atirar o testemunho e o receptor deve receber o testemunho sem olhar para trás (transmissão cega). Desenvolvi ainda a velocidade de reacção utilizando estímulos visuais e sonoros.

Na segunda aula continuei a trabalhar os aspectos introduzidos na aula anterior, exercitando os fundamentos da técnica de transmissão Ascendente e Descendente, reforcei o papel/ funções do transmissor e receptor na corrida, **introduzi / exercitei a noção de Zona Aceleração e Zona de Transmissão**, apliquei o regulamento da prova e os conteúdos abordados em situação competitiva.

Na **terceira aula** insisti no trabalho desenvolvido nas aulas anteriores, exercitando os fundamentos da técnica de transmissão Ascendente e Descendente, reforçando o papel/ funções do transmissor e receptor na corrida, **transmiti a noção de marca de saída** e aferi este ponto com o transmissor. Exercitei a transmissão do testemunho utilizando a Zona de Aceleração e de Transmissão e aplicando a marca de saída, em situação competitiva, assim como, o regulamento da prova.

Na **quarta aula**, apliquei/ exercitei os conteúdos abordados nas aulas anteriores em situação competitiva. Trabalhei em grupos (equipas) em linha recta e na pista de atletismo (4X60m) com Zonas de Aceleração/ Transmissão e marca de saída definidas e efectuei o controle do tempo por equipas.

A **última aula** apresentou uma situação final com uma **proposta de avaliação** que tentei tornar clara e objectiva, para que este processo de avaliação fosse o mais justo possível perante os alunos. Estruturado em Excell, o programa possibilitou que ao serem inseridos os dados, fosse logo dada a percentagem de êxito total na avaliação da corrida de estafetas. A **avaliação** incidiu nas componentes críticas fundamentais a ter em conta pelo transmissor e pelo receptor com ponderações iguais. Os critérios de êxito para cada categoria classificativa foram 1 ou 0, conforme o executante as realizasse ou não.

3 - Planificação da Unidade Didáctica de Atletismo

I. Plano da Unidade Didáctica de Atletismo

Corrida de Estafetas - 7º Ano

Aulas \ Conteúdos	1	2	3	4	5
Técnica de Corrida	E	E	E	E	E
Velocidade de reacção	E	E	E	E	E
Partidas “Vozes de Comando”	E	E	E	E	E
Técnica de transmissão Ascendente	T	E	E	E	AS
Técnica de transmissão Descendente	T/I	E	E	E	AS
Funções Transmissor/receptor	T	E	E	E	AS
Zona de transmissão	T	E	E	E	AS
Zona de aceleração		T	E	E	AS
Marca de saída			T/I	E	E
Regulamento	T	E	E	E	AS

I	Introdução	T	Transmissão	E	Exercitação	C/D	Consolidação/ Domínio	AS	Avaliação Sumativa
---	------------	---	-------------	---	-------------	-----	--------------------------	----	-----------------------

II. Plano da Unidade Didáctica de Atletismo

Corrida de Estafetas - 7º Ano

CORRIDA DE ESTAFETAS		Recursos de materiais: Campo de Jogos; Pista de Atletismo; Cones; Sinalizadores; Testemunhos	
Ano - 7º	Nº de aulas: 5	3º Período	
Nº de alunos: 24	Duração: 45'		

Nº de aula	Conteúdos Programáticos/ Competências	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
1	Técnica de corrida Técnica de transmissão Ascendente/ Descendente Papel/ funções do transmissor e receptor Noção de Zona de transmissão Regulamento da corrida Capacidade condicional Velocidade de reacção a vários Estímulos visuais e sonoros	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ☞ Transmitir os fundamentos da técnica de transmissão ascendente e descendente; ☞ Esclarecer o papel/funções do transmissor e receptor na corrida; ☞ Transmitir o regulamento da prova; ☞ Introduzir / exercitar a noção de <u>Zona transmissão</u> ☞ Desenvolver a velocidade de reacção utilizando estímulos visuais e sonoros 	Trabalho individual Trabalho de pares Jogos lúdicos	Transmissão Exercitação
2	Técnica de corrida Técnica de transmissão Ascendente/ Descendente Papel/ funções do transmissor e receptor Noção de Zona de Aceleração Zona de transmissão Capacidade condicional Velocidade de reacção e execução	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ☞ Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão Ascendente e Descendente; ☞ Reforçar o papel/funções do transmissor e receptor na corrida; ☞ Introduzir / exercitar a noção de <u>Zona aceleração</u> e <u>Zona de transmissão</u> ☞ Aplicar o regulamento da prova; ☞ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ☞ Desenvolvimento da velocidade; 	Trabalho individual Trabalho de pares Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u>	Transmissão Exercitação
3	Técnica de corrida Técnica de transmissão ascendente e descendente Noção de marca de saída Zona de Aceleração Zona de Transmissão Papel/funções: • Transmissor • Receptor Regulamento da corrida Capacidade condicional Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ☞ Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/ descendente; ☞ Reforçar o papel/ funções do transmissor e do receptor na corrida; ☞ Transmitir a noção de marca de saída e aferir este ponto com o transmissor; ☞ Exercitar a transmissão do testemunho utilizando a <u>zona de aceleração</u> e de <u>transmissão</u> e aplicando a marca de saída; ☞ Aplicar o regulamento da prova; ☞ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ☞ Desenvolvimento da velocidade; 	Trabalho individual Trabalho de pares Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u> e na <u>pista de atletismo</u> (4X60m) com zonas de aceleração/ transmissão e marca de saída definidas Controle do tempo por equipas	Transmissão Exercitação

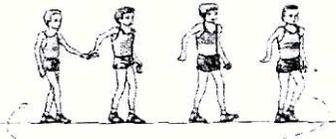
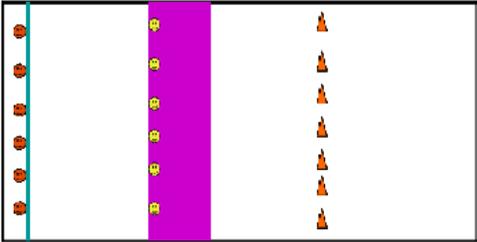
Nº de aula	Conteúdos Programáticos/ Competências	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
4	Técnica de corrida Técnica de transmissão ascendente e descendente Noção de marca de saída Zona de aceleração Zona de transmissão Papel/funções: • Transmissor • Receptor Regulamento da corrida Capacidade condicional Velocidade	↻ Exercitar a <i>técnica de corrida</i> ; ↻ Aplicar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/descendente; ↻ Reforçar o papel/funções do transmissor e do receptor na corrida; ↻ Aplicar/ exercitar a noção de marca de saída e aferir este ponto com o transmissor; ↻ Exercitar <u>zona de aceleração</u> e de <u>transmissão</u> ; aplicar marca de saída; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Desenvolvimento da velocidade;	Trabalho individual Trabalho de pares Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u> e na <u>pista de atletismo</u> (4X60m) com zonas de aceleração/transmissão e marca de saída definidas Controle do tempo por equipas	Exercitação
5	Técnica de corrida Técnica de transmissão Ascendente/Descendente Zona de aceleração Zona de transmissão Papel/ funções: • Transmissor • Receptor Regulamento da corrida Capacidade condicional Velocidade	↻ Avaliar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/Descendente; ↻ Avaliar o papel/ funções do transmissor e do receptor na corrida utilizando <u>Ponto de referência</u> com o transmissor, <u>zona de aceleração</u> e de <u>transmissão</u>; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Desenvolvimento da velocidade;	Trabalho individual Trabalho em grupos (equipas) em linha recta com zonas de aceleração e de transmissão definidas	Avaliação

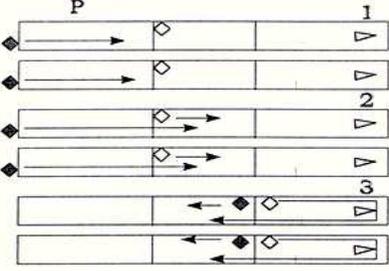
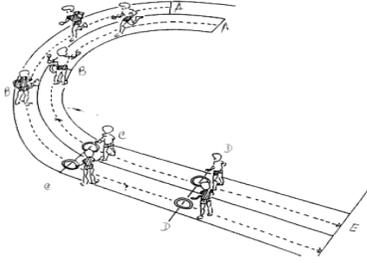
NOTA: As equipas/ grupos de trabalho das diferentes turmas deverão estar divididas por género e tendo em conta os tempos efectuados pelos alunos na prova dos 40m de forma a haver equilíbrio na competição.

4 - Plano de Aula

Professora: Teresa Mónica Assunção	Ano/ turma: 7º C	Nº alunos: 24	Data: 13/ 07/ 09	
Local: Campo de Jogos	Duração: 45'	Hora: 8:30	N.º aula U.D.: 3 de 5	
Função Didáctica.: Transmissão/ exercitação	CrITÉrios formação Equipas: Livre		Nº aula: X	
Material: Campo de jogos, Pista de Atletismo, cones, sinalizadores, testemunhos				
Objectivo geral da aula				
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Exercitação da técnica de corrida ☞ Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/ descendente ☞ Reforçar o papel/ funções do transmissor e receptor na corrida de Estafetas 		<ul style="list-style-type: none"> ☞ Transmitir a noção de marca de saída ☞ Exercitar a transmissão do testemunho utilizando a zona de aceleração e de transmissão e aplicando a marca de saída; ☞ Desenvolver a velocidade 		

	Função Didáctica	Pontos de Observação	Objectivos específicos	Conteúdos	Organização Didáctico – metodológica	Palavras-chave
Parte Inicial						
2'	Exercitação	- Técnica de corrida: <ul style="list-style-type: none"> • Apoia a parte anterior do pé. • Coordena o movimento dos braços com os membros inferiores. • Mantém o corpo na vertical. • Eleva o joelho da perna da frente. - Velocidade da corrida	- Dialogo com os alunos sobre a aula; - Exercitar a técnica de corrida; - Activar o sistema: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Córdio-respiratório; ➢ Mio-articular; ➢ Ligamentar; - Preparar o organismo para a actividade a desenvolver. Desenvolver o espírito positivo, o espírito de equipa e o companheirismo.	- Diálogo com os alunos sobre a aula a executar. Referência sobre a organização da aula. 1- Corrida contínua (lenta): <ul style="list-style-type: none"> • “Skipping” baixo; • “Skipping” médio; • “Skipping” alto; • “Skipping” nadegueiro; 2- Exercícios de flexibilidade/ alongamentos: <ul style="list-style-type: none"> • Flexão do tronco à frente; • Afundo lateral (Dtª/ Esqª); • Afundo frontal, alternando perna à frente (Dtª/ Esqª); 	Os alunos correm à volta de um espaço delimitado pelo professor Os alunos realizam os seguintes exercícios de técnica de corrida, seguidos de sprints de 10 metros: - Skipping baixo; - Skipping médio; - Skipping alto; - Skipping nadegueiro	- Sempre a correr - Não pára - Eleva os joelhos - Calcanhar a bater nos nadegueiros; - Flecte bem o tronco à frente - Estende/ alonga bem as pernas
6'						

	Função Didáctica	Pontos de Observação	Objectivos específicos	Conteúdos	Organização Didáctica – metodológica	Palavras-chave
Parte Fundamental						
30'	<p>Exercitação</p> <p>Exercitação</p>	<p>Movimento do transmissor de baixo para cima (ascendente)</p> <p>Verificar se o receptor estende M.S. para trás, com palma da mão virada para baixo. Polegar e dedos formam um V (ascendente)</p> <p>Movimento do transmissor de cima para baixo (descendente)</p> <p>Verificar se o receptor coloca o M.S. em extensão total atrás, ficando quase na horizontal com a palma da mão virada para cima (descendente). Polegar afastado dos restantes dedos que se encontram unidos.</p> <p>Verificar se a transmissão é cega</p> <p>Verificar se o receptor estende o braço atrás, com a palma da mão virada para cima. Polegar afastado dos restantes dedos que se encontram unidos.</p> <p>Verificar se a transmissão é cega</p> <p>Verificar se o receptor só sai depois do aviso do transmissor</p> <p>Verificar se a transmissão do testemunho é feita dentro da zona de transmissão á velocidade máxima</p>	<p>Exercitar a técnica de transmissão ascendente/ descendente</p> <p>Exercitar a transmissão cega</p> <p>Coordenação da velocidade do transmissor/ receptor mantendo a distância na transmissão</p> <p>Exercitar o momento de partida do receptor</p> <p>Exercitar o sinal auditivo de referência para a saída do receptor.</p> <p>Exercitar a técnica de transmissão ascendente/ descendente</p> <p>Exercitar a Transmissão/ Recepção do testemunho à velocidade máxima</p> <p>Exercitar a transmissão cega Adaptação às zonas regulamentares de transmissão do testemunho – Zona de Transmissão</p>	<p>3 – “Passa o Testemunho”:Técnica Ascendente/ Descendente</p> <p>a) Grupos de 4 alunos, correm uns atrás dos outros a uma distância aproximada de 1,50m/ 2m. Ao apito do Professor o aluno que segue atrás passa o testemunho ao da frente e ultrapassa os colegas, alternando as funções de transmissor e receptor e utilizando a técnica de transmissão ascendente (transmissão a velocidade reduzida – Trote)</p> <p>- O Transmissor deve avisar o colega qual é a mão com este deve receber (Dtª/ Esq.);</p> <p>b) Realização do mesmo exercício utilizando a técnica de transmissão descendente</p> <p>Variante: Aumentamos progressivamente a velocidade procurando manter a distância de separação transmissor/ receptor</p> <p>4- Transmissão/ Recepção do testemunho à velocidade máxima (óptima) dentro da Zona de Transmissão (delimitada pelo Professor)</p> <p>Grupos de 2 ou 3 alunos: 1 aluno na linha de partida e o outro coloca-se na zona de transmissão (lilás). Ao apito do Professor, o aluno de trás parte e o colega colocado na zona de transmissão, inclina-se e parte após o sinal auditivo do colega “Toma”, recebe o testemunho dentro da zona de transmissão à velocidade máxima. O terceiro aluno descansa</p> <p>Os alunos devem combinar entre si qual a mão que recebe e qual a que transmite</p>	<p>Grupos de quatro alunos</p>  <p>Grupos de 2 ou 3 alunos</p>  <p>Parte da transmissão</p> <p>Receptor e a p.i.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não deixes cair o testemunho - Avisem o colega se é E ou D - Movimento de baixo para cima - Estende o braço atrás - Não olhem para trás - Mantenham a velocidade - Movimento de cima para baixo - Avisa o colega - Não olha para trás - Estende o braço atrás - Movimento de cima para baixo (descendente)

	<p>Introdução/ Exercitação</p>	<p>Verificar se o receptor estende o braço atrás, com a palma da mão virada para cima. Polegar afastado dos restantes dedos que se encontram unidos.</p> <p>Verificar se a transmissão é cega</p> <p>Verificar se o receptor inicia a corrida quando o transmissor passa pela marca saída.</p> <p>Verificar se a transmissão do testemunho é feita dentro da zona de transmissão à velocidade máxima.</p> <p>Cumprem as regras da modalidade</p>	<p>Introduzir a noção da marca de saída</p> <p>Exercitar a saída do receptor à passagem do transmissor pela marca de saída</p> <p>Exercitação das zonas de aceleração e transmissão, e da marca de referência para a saída do receptor.</p> <p>Exercitar a transmissão cega.</p> <p>Exercitar a transmissão à velocidade máxima</p> <p>Exercitar as regras da modalidade relativas à transmissão/ recepção do testemunho (zona de aceleração, zona de transmissão e marca de saída)</p>	<p>5 - Transmissão/ Recepção do testemunho à velocidade máxima utilizando as zonas de aceleração e transmissão e a marca de saída</p> <p>Grupos de 2 alunos ou 3 alunos (1 aluno na zona de aceleração) começam por colocar 2 marcas – uma a 17 pés e outra a 15 pés do aluno da frente (que se encontra na zona de aceleração). Ao sinal sonoro, o aluno de trás parte e o colega colocado na zona de aceleração, inclina-se e parte após passagem do colega pela marca de saída sinalizada pelo Professor, recebendo o testemunho na zona de transmissão à velocidade máxima. O terceiro aluno descansa</p> <p>6 - Competição</p> <p>O mesmo exercício anterior com competição. Equipas de 3 elementos na pista de atletismo (4X60m) com zonas de aceleração/ transmissão e marca de saída definidas</p> <p>🕒 Controle do tempo por equipas</p>	<p>Grupos de 2 ou 3 alunos</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe dentro da zona - Velocidade máxima - Não olha para trás - Estende o braço atrás - Movimento de cima para baixo - Recebe dentro da zona - Velocidade máxima
Parte Final						
2'			- Motivar os alunos para a aula seguinte.	7. Diálogo com os alunos sobre a aula.	Retorno à calma	- "Reflecte sobre aspectos da aula".

5 – Proposta de Avaliação ***Ficha de Avaliação de Atletismo - Corrida de Estafetas**

Turma: 7º C

Data: __/__/__

Nº	NOME	TRANSMISSOR					RECEPTOR					%	NOTA FINAL
		Sinaliza a Transmissão Verbal - "Toma" 10%	Utiliza de forma correcta técnica Ascendente/ Descendente 10%	Mantém a velocidade no acto da entrega 10%	Coloca o testemunho na mão do colega 10%	Transmite dentro da Zona de Transmissão 10%	Inicia corrida à velocidade máx. qdo transmissor passa marca saída 10%	Prepara Recepção/ Extensão rápida M.S. atrás ao sinal sonoro do Transmissor 10%	Recebe o testemunho s/ olhar para trás 10%	Recebe o testemunho à velocidade máx. 10%	Recebe o testemunho dentro da Zona de Transmissão 10%		
1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	5
2												0	0
3												0	0
4												0	0
5												0	0
6												0	0
7												0	0
8												0	0
9												0	0
10												0	0
11												0	0
12												0	0
13												0	0
14												0	0
15												0	0
16												0	0
17												0	0
18												0	0
19												0	0
20												0	0
21												0	0
22												0	0
23												0	0
24												0	0
Média dos elementos		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,2	0,2

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
EXECUTA	1
NÃO EXECUTA	0

* Esta proposta de avaliação foi elaborada em **Excell**, tendo sido inserida no Fórum, para partilha e apresentada dessa forma. Para ser englobada neste trabalho teve que ser reformatada para o **Word**.

6 - Conclusão

É comum ouvir-se dizer que o Atletismo é um desporto de base, constituindo-se tradicionalmente como alicerce de todas as modalidades desportivas. Como resultado, os alunos, que reúnam em si características muito diferenciadas, podem encontrar no Atletismo a diversão, o sucesso, ter os seus momentos de competição, enfim, conhecerem os seus limites e descobrir novos desafios.

Urge assim revitalizar e revalorizar o papel e importância da Educação Física em geral, e do Atletismo em particular, como factores estruturantes na educação integral dos alunos e como compensação à galopante inactividade que se vai instalando em idades cada vez mais precoces. É também aqui que a Educação Física adquire a sua legitimação como disciplina curricular, em parceria com as demais. Todavia, com a enorme vantagem de ser a única disciplina que se relaciona exterior e intimamente com a corporalidade dos sujeitos e, ao mesmo tempo, associa e harmoniza concertadamente as dimensões cognitiva, sócio-afectiva e motora. E é também aqui que cabe o Atletismo, como concepção educativa intencional, e o professor de Educação Física, como principal agente de mudança e de revitalização desta modalidade no seio escolar. Esta busca de novas formas e soluções para se introduzir o Atletismo na escola assumem-se, cada vez mais, como uma componente essencial da actual educação e cultura desportiva directamente direccionada para os jovens.

Nada é tão significativo para um Professor como reconhecer a oportunidade e o relevo das aprendizagens e das competências que está a desenvolver, aumentando o seu “saber fazer”, para enriquecer o currículo trabalhado nas aulas e na Escola com os seus alunos e os envolver nas actividades propostas. Este curso de formação deu-me uma capacidade de abordagem do Atletismo na escola que terá, sem dúvida, um grande impacto na minha prática como professora. Duas semanas e meia de intenso trabalho permitiram-me adquirir, actualizar e aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre cada uma das disciplinas do Atletismo, e ainda, renovar estratégias de abordagem multidisciplinar desta modalidade numa perspectiva abrangente e com grande conteúdo lúdico. Por outro lado, as situações facilitadoras de aprendizagem, o leque de exercícios diversificados que nos foi fornecido e a experimentação de exercícios extremamente motivadores e enriquecedores aumentaram a minha auto-confiança, segurança e disponibilidade para ensinar as diferentes disciplinas do Atletismo na Escola, de uma forma suficientemente atractiva e apelativa. Foi ainda fundamental a consciencialização da importância de proporcionar níveis de dificuldade distintos para a diversidade de alunos existentes em cada turma, a actualização das categorias classificativas através das quais será possível fornecer os *Feedbacks* correctivos aos alunos e, finalmente, o nunca descurar os factores relacionados com a segurança e a preservação da integridade física dos alunos.

Em suma, além da importância de actualizar e ficar na posse de competências fundamentais, foi importante adquirir a noção que só através da prática, da experimentação, da tentativa e erro, da criatividade e da partilha, podemos simplificar e melhorar a qualidade no processo ensino-aprendizagem do Atletismo nas Escolas.

Globalmente, este curso de formação foi extraordinariamente oportuno, revigorante e de uma importância estratégica crucial nos domínios didáctico-pedagógicos e na busca de novas perspectivas e soluções metodológicas para abordar as diversas disciplinas do Atletismo. Apesar de não ter apresentado respostas definitivas a todas questões levantadas, despertou sem sombra de dúvida, uma enorme vontade de aplicar a riqueza de estratégias e conteúdos sugeridos. Tal, repercutir-se-á no futuro na elevação da qualidade das minhas aulas, nas quais começarei a trabalhar já no próximo ano lectivo.

7. Bibliografia

- **Recursos teóricos da acção C304_09:**

- Acero R., Trenzano, A. (1992) – Atletismo Espanhol, nº 436, pág. 60-65.
- Betrán O. Javier – 1169 Ejercicios y juegos de Atletismo Volumen II, 5ª Edición, pág. 141 a 182.
- Carr, G. – cap.3, pág. 22 à 44.
- Rega C. (1988) – Stadium, 131, 16-22.
- Schmolinsky, G. (1982) - Atletismo, As Corridas de Estafetas, pág. 262 a 276.

- **Links consultados:**

- <http://www.scribd.com/doc/6673650/UD-Atletismo-MIquel>
- http://fpatletismo.pt/publica_cms/viva_o_atletismo/index_grcaj.htm
- <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/aplicacion/actividades.php?idUnidad=14>
- http://www.rfea.es/menores/00_jugando_al_atletismo2007.pdf

