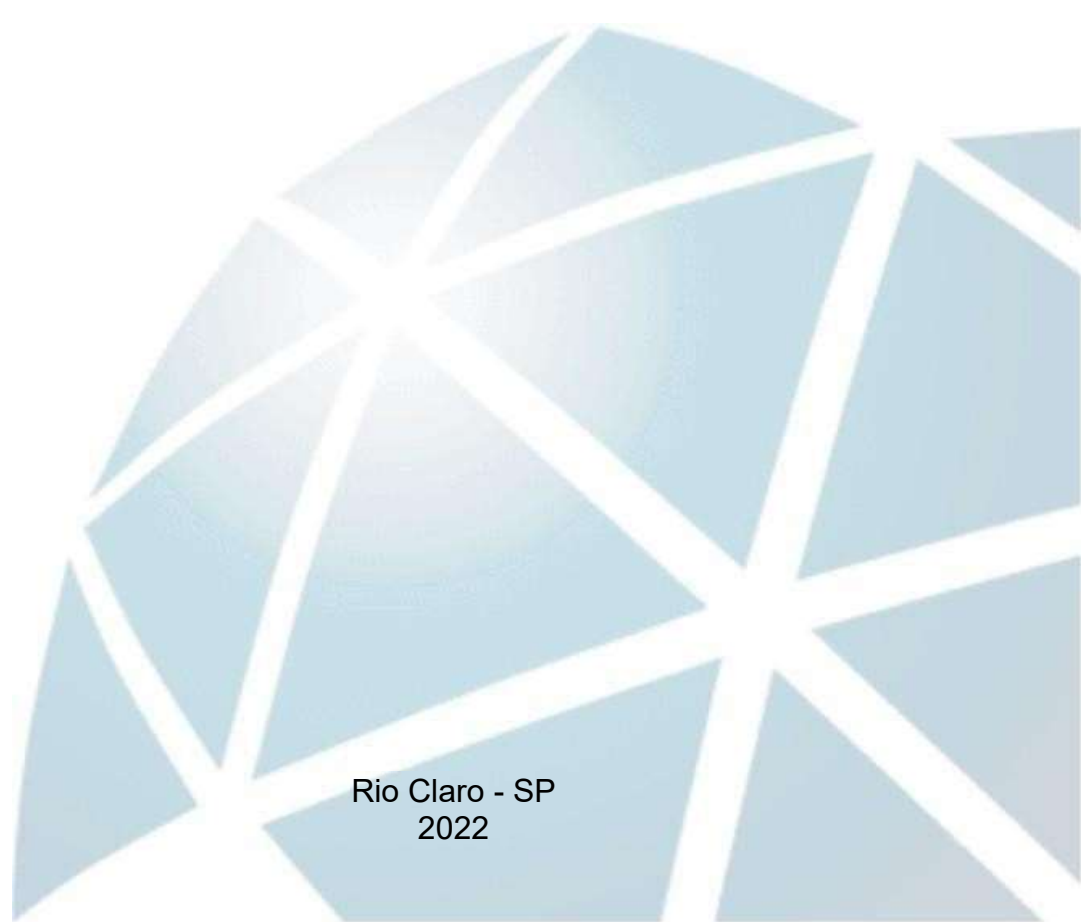

EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO HENRIQUE DE OLIVEIRA CAMPOS

**MÉTODOS DE ENSINO DO ARREMESSO DE PESO DO
ATLETISMO: ADAPTANDO O ARREMESSO PARA CRIANÇAS**



Rio Claro - SP
2022

DIEGO HENRIQUE DE OLIVEIRA CAMPOS

**MÉTODOS DE ENSINO DO ARREMESSO DE PESO DO ATLETISMO:
ADAPTANDO O ARREMESSO PARA CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio
Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio
de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: José Roberto Gnecco
Coorientador: Fernando Paulo Rosa de Freitas

Rio Claro – SP
2022

C198m Campos, Diego Henrique de Oliveira
Métodos de ensino do arremesso de peso do atletismo : Adaptando o arremesso para crianças / Diego Henrique de Oliveira Campos. -- Rio Claro, 2022
41 p. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: José Roberto Gnecco
Coorientador: Fernando Paulo Rosa de Freitas

1. Arremesso de peso. 2. Crianças. 3. Atletismo. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

DIEGO HENRIQUE DE OLIVEIRA CAMPOS

**MÉTODOS DE ENSINO DO ARREMESSO DE PESO DO
ATLETISMO: ADAPTANDO O ARREMESSO PARA CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências
– Câmpus de Rio Claro, da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. José Roberto Gnecco

Prof. Dr. Alexandre Janotta Drigo

Prof. Dr. Eduardo Vinícius Mota e Silva

Aprovado em: 04 de julho de 2022

Assinatura do discente

Diego H.O. Campos

Assinatura do Coorientador

[Assinatura]

Assinatura do Orientador

[Assinatura]

AGRADECIMENTOS

Existem inúmeras pessoas as quais mereciam ter seus nomes neste espaço especial, porém irei me ater a quem desenvolveu papel crucial na minha vida acadêmica. Primeiramente agradeço ao apoio da minha família, em especial minha mãe Luiza, que fez o possível para que eu pudesse me manter em Rio Claro e dedicar meus esforços à graduação de forma integral, além dela meus irmãos, que estiveram em contato comigo durante todo o período da graduação, ajudando da forma que podiam, sendo algum ensinamento básico da vivência solitária em uma nova cidade ou até mesmo me ajudando a sorrir em momentos difíceis de minha estadia em Rio Claro.

Agradeço ao meu orientador, Prof. Dr. José Roberto Gnecco, por quem sinto enorme admiração por sua profissionalidade e conhecimento, este trabalho jamais seria possível sem a presença do ser humano que me guiou e me ensinou o que é a produção de um trabalho científico.

Agradeço também à Universidade Estadual Paulista (UNESP), a vivência em ambiente acadêmico foi imprescindível para meu desenvolvimento, seja ele acadêmico, ético ou humano. Ao longo dos meus anos na universidade em Rio Claro, eu aprendi não só o que precisava para a minha formação na vida profissional, mas também para minha formação como indivíduo. Outro aspecto importante apresentado à mim por meio da UNESP de Rio Claro, foi em meu ambiente social, nunca conseguirei expressar a gratidão que sinto pelos laços criados dentro da universidade, sejam eles laços entre aluno e professor (os quais foram frequentes e me ensinaram uma infinidade de coisas sobre mim e sobre o mundo) ou entre mim e os amigos que fiz, os quais com certeza levarei para o resto de minha vida.

Em especial, agradeço à minha noiva Agatha, por ter sido não só a companheira da minha vida ao longo de todos esses anos, mas por ter me ajudado a superar cada barreira e obstáculo que acabaram aparecendo em meu caminho, por ter me ensinado ao longo dos anos em que moramos juntos o significado das palavras amor e apoio.

Por fim agradeço ao CNPq, por ter fomentado minha bolsa de iniciação tecnológica, por me encorajar a extrair o melhor de mim mesmo na vida acadêmica, e principalmente por ter acreditado na minha capacidade quando eu mesmo não conseguia acreditar.

RESUMO

O seguinte trabalho possui como objetivo reunir e esquematizar formas de se aplicar a modalidade do arremesso de peso para o público infantil, abordando os educativos e as técnicas aplicáveis para este público. Será realizada uma revisão bibliográfica que irá apresentar informações coletadas por diversos pesquisadores da área, desta forma é esperado que o trabalho possa contribuir com a aplicação da modalidade na vida profissional de diversos profissionais de educação física, além disso, espera-se também contribuir para a popularização da modalidade, resultando em mais praticantes e admiradores da mesma. Serão abordados também, aspectos históricos acerca da modalidade, como por exemplo sua origem, competições importantes e a evolução da mesma de acordo com o tempo cronológico.

Palavras-chave: Arremesso de peso. Crianças. Atletismo.

ABSTRACT

The following work aims to gather and outline ways to apply the shot put to children, addressing the educational and techniques applicable to this audience. A bibliographic review will be carried out that will present information collected by several researchers in the area, in this way it is expected that the work can contribute to the application of the modality in the professional life of several physical education professionals, in addition, it is also expected to contribute to the popularization of the modality, resulting in more practitioners and admirers of it. Historical aspects about the modality will also be addressed, such as its origin, important competitions and its evolution according to chronological time.

Keywords: Shot put. Children. Athletics.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Representação esquemática do lançamento de dardo para crianças entre os 7 e 8 anos	23
Figura 2 - Representação esquemática do lançamento ajoelhado para crianças entre os 7 e 8 anos	24
Figura 3 - Representação esquemática do lançamento do alvo sobre uma barreira para crianças entre 7 e 8 anos	25
Figura 4 - Representação esquemática do lançamento rotacional para crianças entre os 9 e 10 anos	25
Figura 5 - Representação esquemática do lançamento para trás para crianças entre os 9 e 10 anos	26
Figura 6 - Representação esquemática do lançamento do dardo para crianças entre 11 e 12 anos	27
Figura 7 - Representação esquemática do lançamento do disco para crianças entre 11 e 12 anos	27
Figura 8 - Representação esquemática do arremesso lateral parado	31
Figura 9 - Representação esquemática da técnica O'Brien	35
Figura 10 - Representação esquemática da atividade de arremesso ao cesto	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Implementos adaptados descritos na literatura analisada	29
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVO	15
3. METODOLOGIA	16
4. INICIAÇÃO ESPORTIVA	18
5. ATLETISMO INFANTIL	22
5.1. Arremesso de peso para crianças	28
6. TÉCNICAS DE ARREMESSO	30
6.1. Arremesso lateral parado	30
6.2. Arremesso lateral com deslocamento	31
6.3. Técnica O'brien	33
7. ENSINANDO O ARREMESSO PARA CRIANÇAS	36
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40

1.INTRODUÇÃO

O Atletismo é muito conhecido pelo termo “esporte-base”, pois a prática do mesmo corresponde aos movimentos naturais exercidos pelo ser humano. Sendo assim, ao se retratar de sua origem e história, retratamos a história humana no planeta. As modalidades hoje conhecidas surgiram a partir das habilidades desenvolvidas por nossos ancestrais há milhares de anos, para assegurar a sobrevivência fazia-se necessário correr, saltar, arremessar e lançar. As primeiras referências a competições esportivas datam de pinturas rupestres, desta forma percebe-se que o berço do Atletismo é quase não antigo quanto a própria civilização (CBAt).

Segundo a Federação Internacional de Atletismo (*World Athletics*), os gregos já arremessavam pedras como forma de modalidade esportiva, além disso, durante a Idade Média soldados arremessavam balas de canhão durante as batalhas, porém a primeira modalidade a se assemelhar de fato ao arremesso de peso surgiu na Escócia nos *Highland Games* (Jogos das Terras Altas) durante o século XIX, onde eram arremessados pesos de pedra ou metal de trás de uma linha.

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt),

no Brasil, o Atletismo começa nas últimas décadas do século 19. Nos anos 1880, o *Jornal do Commercio*, do Rio de Janeiro, anunciava resultados de competições na cidade. Nas três primeiras décadas do século 20, a prática atlética foi consolidada no País,

ou seja, em solo brasileiro, o atletismo pode ser considerado relativamente recente. O Brasil só participou do atletismo nos Jogos Olímpicos de 1924 na França, além disso, o primeiro campeonato brasileiro de atletismo só ocorreu após os Jogos Olímpicos, no ano de 1925 (CBAt).

Nos Jogos Olímpicos modernos, a prova do arremesso de peso foi introduzida no ano de 1896, entretanto esta era destinada apenas ao público masculino, a introdução da modalidade feminina da prova só ocorreu em meados do século XX, em 1948.

Recentemente o Brasil vem se destacando na prova do arremesso de peso, em especial no arremesso de peso masculino, como evidenciado nas notícias veiculadas pela Comitê Olímpico do Brasil (COB):

Darlan Romani é campeão mundial indoor do arremesso de peso. O catarinense de Concórdia, de 30 anos, deu show no segundo dia de disputas do Campeonato Mundial Indoor de Atletismo, na Stark Arena, em Belgrado, Sérvia. Levou o ouro com 22,53 m, com recorde do campeonato e ainda melhorou três vezes o recorde sul-americano em pista coberta da prova,

o atleta brasileiro vem acumulando desempenhos expressivos nas competições em que participa e tem contribuído para a disseminação de artigos e notícias acerca do atletismo e especial do arremesso de peso.

Além das conquistas na prova do arremesso de peso masculino, vale ressaltar também as conquistas na prova feminina e paralímpica, onde o Brasil também conquistou importantes marcas. O atleta Thiago Paulino quebrou o recorde paralímpico no dia 3 de setembro de 2021, porém o recorde foi invalidado pelo International Paralympic Committee (IPC) após uma reclamação do Comitê Paralímpico da China, fazendo com que o atleta ficasse com o bronze na competição (CPB, 2021). Na prova do arremesso de peso feminino, o Brasil contou com Geisa Arcanjo, recentemente aposentada, a atleta defendeu o país nos Jogos Olímpicos de Tóquio e já foi duas vezes finalista olímpica (COB).

As principais competições da prova a nível mundial são os Jogos Olímpicos e os mundiais de atletismo organizados pela World Athletics, para que o atleta se classifique para estas competições deve alcançar boas marcas em campeonatos e competições nacionais e continentais, como por exemplo os Jogos Pan-Americanos (WORLD ATHLETICS).

O presente trabalho irá apresentar métodos para o ensino didático e sequencial da prova do arremesso de peso para crianças, possibilitando o ensino da modalidade de forma segura e efetiva.

O arremesso de peso é a única prova de arremesso presente no atletismo: “[...] o arremesso de peso visa arremessar um implemento de 4kg (feminino) ou 7,260kg (masculino) a maior distância possível, dentro do setor de queda.” (MATTHIESEN, 2014). Outra regra importante é que o peso não pode estar atrás da linha do ombro do atleta em nenhum momento durante a execução, pois descaracteriza o arremesso.

De acordo com Nascimento (2012),

[...] o atletismo pode ser visto como possível de aprender sem impor técnicas, com descobertas individuais, e assim chegar às técnicas, em forma de aquisição de novos conhecimentos e com isso despertar o aluno o gosto por uma modalidade de esporte que tenha a presença no seu todo, contribuindo nas suas habilidades físicas e mentais

- a partir disto é perceptível que a prática não só do arremesso de peso, mas do atletismo de forma geral, pode vir a agregar inúmeras contribuições para o desenvolvimento dos aspectos motores e cognitivos das crianças.

Para ensinar o arremesso de peso para crianças e pré-adolescentes não se deve utilizar o implemento oficial, pois além de dificultar o aprendizado das técnicas pode também gerar acidentes e lesões. Uma possibilidade é apresentada por Distefano e Sedorko (2012), podendo-se confeccionar materiais adaptados para o ensino da prova, como bolas de meias, sacolas plásticas com areia e outros materiais de uso doméstico. Outra possibilidade de ensino é a proposta por Matthiesen (2004), pois além do uso de material adaptado em aula, as atividades foram desenvolvidas numa sequência histórica, demonstrando como a prova evoluiu conforme o tempo histórico e desenvolvendo os aspectos técnicos que também progrediram.

Ao se examinar na literatura uma prova como o arremesso de peso a abordagem geralmente se restringe ao público adulto, porém pode ser aplicada de diversas formas para o público infantil. O primeiro contato com a prova deve ser oferecido por meio das aulas de educação física escolar durante o ensino fundamental nas quais o atletismo se encontra na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Este contato inicial gera algumas expectativas para os profissionais da área,

[...] com o atletismo sendo ensinado de maneira ampla dentro da escola espera-se que algumas das crianças busquem o aprimoramento para competições externas ao ambiente escolar e, quem sabe, podendo vir a ser um atleta de elite que ajude a divulgar o atletismo (COSTA, 2012).

Uma boa primeira experiência com a modalidade do atletismo pode aumentar a interação entre as crianças e o arremesso de peso, aumentando o número de praticantes, desta forma disseminando a prova e aumentando sua valorização no meio esportivo.

Ao se pesquisar em plataformas *on-line* aulas de arremesso de peso são apresentados dezenas de vídeos, os quais mostram um professor demonstrando como se executar uma determinada técnica de arremesso - como por exemplo o arremesso lateral parado. O objetivo deste trabalho é apresentar métodos práticos que abordem não só uma determinada técnica de arremesso, mas todas as técnicas aplicáveis para crianças. Além disso, abordar também a história da modalidade e educativos para a melhoria do processo de aprendizado.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente trabalho é apresentar e descrever métodos didáticos para o ensino do arremesso de peso para crianças.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa documental, bibliográfica, descritiva, pedagógica e informacional para apresentar material de ensino didático da prova do arremesso de peso para crianças e contribuir com a disseminação da modalidade do atletismo para crianças brasileiras. É pesquisa descritiva pela descrição dos acontecimentos e intencionalidades a serem desenvolvidas; pedagógica pela progressão didática do ensino da prova em suas mais distintas características; bibliográfica e documental pela construção do resgate histórico a partir de fontes bibliográficas, iconográficas, etc.; e informacional pela necessidade de uso de recursos tecnológicos de informação e de comunicação (GNECCO, 2005).

Neste trabalho, foi feita a descrição da prova do arremesso de peso e de suas formas de ensino para crianças. Foram pesquisadas:

Fontes primárias

- Regras da prova de acordo com a Word Athletics (2022), a entidade máxima do atletismo;
- Documentos das respectivas federações, confederações e federações internacionais, que no caso são CBAAt (2022) por meio dos documentos oficiais de regulamentação, regras e normas presentes em seu site e o site da Word Athletics com as regras vigentes para o ano de 2022.

Fontes secundárias

- A literatura existente sobre o ensino do arremesso de peso: livros, artigos, teses, dissertações, iniciações científicas, etc.
- Artigos publicados na imprensa escrita e falada.

Em primeiro lugar, este projeto se caracteriza como uma pesquisa descritiva. Segundo Barros e Lehfel'd (2007), a pesquisa descritiva se caracteriza pelo estudo e registro dos fatos e pela análise e interpretação dos mesmos. É importante seguir à risca os procedimentos de pesquisa, registrando e analisando os dados com muito rigor, para que dessa forma, os relatórios finais sejam qualificados (SEVERINO, 2007).

Foram apresentadas técnicas de iniciação esportiva ao arremesso de peso, visando proporcionar material para que profissionais de Educação Física possam levar crianças a um primeiro contato com a modalidade. Foram também abordadas as origens da modalidade, uma contextualização histórica, aspectos lúdicos, e atividades pré-desportivas para o aprendizado do arremesso de peso e a execução de técnicas aplicáveis para o público infantil.

O texto final do Trabalho de Conclusão de Curso tem como base todos os livros estudados e todos os textos teóricos utilizados, desta forma, procura-se oferecer material de alta confiabilidade, possibilitando a aplicação dos ensinamentos de forma fácil, prática e segura.

Esta pesquisa possui a exequibilidade para o Trabalho de Conclusão de Curso de um aluno de Graduação, pelo fato de as fontes primárias estarem disponíveis em documentos oficiais e as fontes secundárias também serem acessíveis. Esta pesquisa tem como benefício o desenvolvimento do material de ensino da prova do arremesso de peso, tanto em seus aspectos técnicos quanto históricos acerca da modalidade.

4. INICIAÇÃO ESPORTIVA

O contato com as atividades esportivas tem se mostrado cada vez mais importantes dentro dos mais diversos contextos de nossa sociedade na atualidade, como expresso na fala de Gregório e Silva (2014):

Nos dias atuais, os jogos são vistos pela sociedade como foco primordial para a formação de nossas crianças, trazendo benefícios na formação física e moral, como caráter e percepção de valores. A prática esportiva produz uma série de valores no seu contexto escolar, ou nas escolinhas de esportes, trazendo socialização, liderança e trabalho em equipe, criando vínculos de amizades, respeito ao próximo e as regras, sendo esses alguns exemplos vivenciados pela criança. Os programas e os projetos sociais vinculados à prática esportiva, criados ou oferecidos por governos e outras instituições beneficentes são de ampla importância para a construção da cidadania, oportunizando as crianças, um futuro melhor e fazendo com que os mesmos se conscientizem, se afastem dos riscos das drogas, da marginalidade e da prostituição.

Sendo assim podemos perceber que a prática esportiva gera inúmeros benefícios para as crianças, e estas devem ser apresentadas ao esporte por meio da iniciação esportiva.

Ao se falar em iniciação esportiva é preciso entender que existem múltiplas abordagens e opiniões acerca do tema

As produções teóricas sobre a Pedagogia do Esporte e Iniciação Esportiva são variadas, apresentando diferentes possibilidades de eixos teóricos e abordagens. No Brasil, os estudos sobre esses temas tiveram forte influência de autores portugueses que discutiram propostas pedagógicas dentro dos Jogos Desportivos Coletivos. As publicações de autores como Bento, Garganta, Graça, entre outros, foram referência de muitos autores brasileiros que estudaram a Pedagogia do Esporte e o processo de iniciação esportiva.” (BOLONHINI e PAES, 2009)

Moreno et al (2000) caracterizam a iniciação esportiva como um processo de ensino-aprendizagem para a obtenção da capacidade de execução prática e conhecimento acerca de um determinado esporte, considerando este conhecimento como o contato com o esporte até a capacidade de praticá-lo com adequação à sua estrutura funcional, ou seja, a iniciação esportiva não limita-se aos procedimentos práticos mas aborda a totalidade de aspectos práticos e teóricos de uma determinada modalidade esportiva.

A iniciação esportiva pode fornecer inúmeros benefícios ao público infantil quando corretamente aplicada, como descrito por Bortoni e Perez (2007):

A atividade física tem sido cada vez mais indicada para promoção de saúde e melhora da qualidade de vida e aparenta bons efeitos nos níveis de saúde de crianças e adolescentes. Tratando-se desse tipo de público, a atividade física pode propiciar desenvolvimento da massa magra, reduzindo os depósitos de gordura, modificando assim os parâmetros da composição corporal. Além disso, quando praticada na adolescência com intensidade regular, apresenta uma correspondente redução dos níveis de fatores de risco cardíacos, que prossegue até a idade adulta.

Desta forma é possível associar a iniciação esportiva à promoção de saúde e qualidade de vida, fazendo com que a adesão esportiva infantil aumente e que estas crianças cresçam saudáveis e ativas.

É preciso entender também que ao se trabalhar com crianças os cuidados são diferentes dos tomados com o público adulto pois o público infantil está passando por uma transição, como citado por Gallahue (2013, p. 189) que “o desenvolvimento na infância é marcado por mudanças incrementais regulares nos domínios cognitivo, afetivo e motor”. Para adequar melhor o treino ou aula à criança é preciso compreender a infância e as características desenvolvimentistas das mesmas.

De acordo com Gallahue (2013, p.194) existem uma série de características apresentadas no período da infância que devem ser observadas, e as mesmas se distribuem entre características físicas e do desenvolvimento motor, características do desenvolvimento afetivo e características do desenvolvimento cognitivo. Em relação às características físicas e do desenvolvimento motor, são apresentadas 10 principais características.

A primeira característica refere-se à estatura e peso destas crianças “Meninos e meninas têm altura em torno de 83,8 e 119,4 cm e peso de 11,3 a 24,0 kg”. A segunda característica refere-se ao rápido desenvolvimento perceptivo-motor e suas implicações “As capacidades perceptivo-motoras desenvolvem-se rapidamente, mas com frequência há confusão em relação à sensação do corpo, ao senso de direção, de tempo e de espaço”. A terceira característica refere-se à eliminação de fluidos “Em geral, no final desse período, é estabelecido um bom controle da eliminação da urina e das fezes, mas ainda acontecem acidentes”. A quarta característica refere-se ao rápido desenvolvimento das habilidades motoras básicas “Nesse período, as crianças desenvolvem rapidamente as capacidades de movimento fundamental em várias habilidades motoras. Entretanto, movimentos bilaterais, como os de skipping,

costumam apresentar mais dificuldades do que movimentos unilaterais”. A quinta característica refere-se às necessidades energéticas das crianças “as crianças são ativas e enérgicas e, com frequência, mais correm do que andam; entretanto ainda precisam de constantes períodos curtos de descanso”. A sexta característica refere-se à autonomia da criança para se vestir “as capacidades motoras desenvolvem-se até o ponto em que as crianças aprendem a se vestir sozinhas, embora, às vezes, precisem de ajuda para ajustar ou abotoar as roupas”. A sétima característica refere-se à homeostase fisiológica da criança “As funções corporais e os processos tornam-se bem regulados. O estado de homeostase fisiológica (estabilidade) torna-se bem estabelecido”. A oitava característica refere-se às semelhanças físicas entre os gêneros durante a infância “A compleição física de meninos e meninas é notavelmente similar. Sua aparência de costas não aponta diferenças estruturais observáveis”. A nona característica refere-se à diferença entre o desenvolvimento do controle motor fino em relação ao amplo “o controle motor fino não se encontra completamente estabelecido, embora o amplo se desenvolva com rapidez”. A décima e última característica do domínio físico e do desenvolvimento motor apontada pelo autor refere-se à capacidade visual de longa duração nas crianças, pois “em geral, por causa da hipermetropia, os olhos não estão prontos para períodos extensivos de trabalho que exija esforço visual de curta distância.” (GALLAHUE, 2013, p. 195).

Quanto ao desenvolvimento cognitivo, cita 5 características. A primeira característica abordada refere-se à capacidade de comunicação oral “Capacidade constante e crescente de expressar pensamentos e ideias verbalmente”. A segunda característica refere-se à capacidade imaginativa da criança “Uma imaginação fantástica, que possibilita a imitação tanto de ações como de símbolos, com pouca preocupação com a precisão ou a sequência apropriada dos eventos”. A terceira característica refere-se a descoberta de novos símbolos “Investigação e descoberta constantes de novos símbolos, que possuem primordial referência pessoal”. A quarta refere-se à relação entre as razões e as brincadeiras das crianças “O ‘como’ e o ‘por quê?’ das ações das crianças são aprendidos por meio de brincadeiras quase constantes”. A quinta e última característica abordada pelo autor refere-se à transição entre o comportamento autocentrado da criança para o comportamento socializado, pois “essa é uma fase de desenvolvimento do pensamento pré-operacional, resultando em um período de transição do comportamento de autossatisfação para comportamentos socializados fundamentais.” (GALLAHUE, 2013, p. 195).

Quanto ao desenvolvimento afetivo, são apresentadas 5 principais características pelo autor. A primeira característica refere-se ao egocentrismo infantil “Nessa fase, as crianças são egocêntricas e acham que todo mundo pensa do mesmo modo que elas. Por isso, muitas vezes parecem briguentas e relutantes em compartilhar e conviver com outras pessoas”. A segunda característica refere-se ao hábito de se manter em uma zona de conforto “Com frequência as crianças têm medo de situações novas, são tímidas e autoconscientes e não gostam de sair da segurança do que lhes é familiar”. A terceira característica refere-se ao desenvolvimento de uma consciência moral e ética “elas aprendem a distinguir o certo do errado e começam a desenvolver consciência”. A quarta característica refere-se diferenças afetivas entre determinadas idades “em geral, observa-se que as crianças com idade de 2 e 4 anos têm comportamento incomum e irregular, enquanto aquelas de 3 e 5 costumam ser estáveis e de comportamento dócil”. A quinta e última característica do desenvolvimento afetivo citada pelo autor refere-se ao desenvolvimento do autoconceito “O autoconceito desenvolve-se com rapidez. Uma orientação sensata, experiências orientadas para o sucesso e reforço positivo são especialmente importantes nesses anos” (GALLAHUE, 2013, p. 196). Para realizar qualquer tipo de experiência pedagógica, dentro ou fora do contexto esportivo, é fundamental que o profissional de Educação Física conheça e compreenda o desenvolvimento das crianças, para que possa trabalhar de forma mais eficiente, mais divertida (pois o lúdico é imprescindível no trabalho infantil) e principalmente mais seguro.

5. ATLETISMO INFANTIL

O atletismo infantil vem sendo implementado majoritariamente pela presença do esporte no currículo da Educação Física escolar por meio da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) onde deve ser trabalhado ainda no ensino fundamental Brasil (2018). Ainda que presente no currículo nacional, alguns professores alegam não conseguirem aplicar a modalidade em decorrência de dificuldades relacionadas a infraestrutura, mas existem realmente estas barreiras? seriam estas dificuldades capazes de impossibilitar o ensino? De acordo com Mota e Silva et. al (2015), existem sim algumas dificuldades para se desenvolver o atletismo com crianças e pré-adolescentes, como por exemplo a falta de estrutura e material, entretanto afirma que estas dificuldades não são fatores que resultem em inexequibilidade da aplicação do esporte, que ainda pode ser desenvolvido com esse público por meio de uma abordagem menos tecnicista por meio da adaptação e criação de espaços adaptados.

Apesar dos empecilhos anteriormente descritos, a adesão escolar parece ter aumentado nos últimos anos, como citado por Mota e Silva et. al (2015):

[...] foi possível perceber que parece ter ocorrido, na última década, um aumento na incidência do atletismo nas aulas de Educação Física na educação básica. Esse aumento pode ter ocorrido, por exemplo, em detrimento da maior conscientização dos professores a respeito da importância do ensino da modalidade na formação dos alunos como reflexo da adoção, nos últimos anos, de programas oficiais de ensino, por parte de diversas redes municipais e estaduais que, em sua maioria, o incluem como um de seus conteúdos.

É possível perceber que o atletismo têm conquistado maior espaço dentro da escola, desta forma contribuindo para formação ética, moral, social e motora de milhões de crianças brasileiras.

Apesar de o atletismo infantil no Brasil estar mais relacionado com a atividade escolar ele também pode e deve ser explorado em ambientes extraescolares, a atividade esportiva é imprescindível para o desenvolvimento da criança, neste sentido é citado por Zanon (2013) “[...] o trabalho de iniciação ao atletismo, organizado com bases em estratégias pedagógicas coerentes, possa estimular o desenvolvimento da criança, em especial no aspecto motor”.

Além disso, é apresentada uma divisão em três grupos de acordo com a idade da criança, sendo que o grupo I deve contemplar crianças com idades entre 7 e 8 anos, o grupo II as crianças de 9 e 10 anos de idade e o grupo III irá trabalhar com crianças de 11 e 12 anos de idade (IAAF, 2014). Cada um destes grupos tem uma série de atividades pré-desportivas descritas para um trabalho prévio ao ensino da modalidade e são atividades pré desportivas pro arremesso, pois o arremesso não costuma integrar o miniatletismo – sendo que, principalmente, o lançamento de disco ajuda bastante no aprendizado do arremesso rotacional.

No grupo I, as atividades propostas são o lançamento de dardo, lançamento ajoelhado e o lançamento ao alvo sobre uma barreira (IAAF, 2014).

O lançamento de dardo funciona da seguinte forma:

O lançamento de dardo para crianças é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. Os grupos etários I e II lançam dardos leves, enquanto que os do grupo III lançam dardos turbo (TURBO-JAV). Cada participante tem direito a duas tentativas. (IAAF, 2014, p. 23)

A atividade ocorre de acordo com a figura abaixo:

Figura 1 - Representação esquemática do lançamento de dardo para crianças entre os 7 e 8 anos.



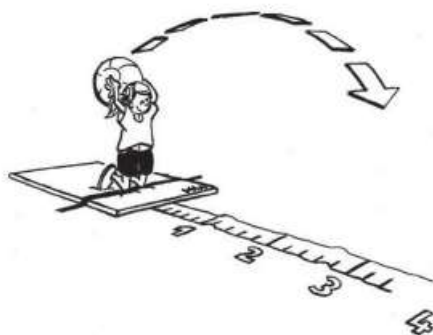
Fonte: IAAF, 2014, p. 23.

A segunda atividade proposta para a faixa etária é o lançamento ajoelhado,

O participante ajoelha-se em um colchonete (ou outro tipo de superfície macia), tendo à frente uma área macia elevada, como por exemplo, um colchonete ou esteira de espuma). O participante reclinase para trás (estendendo o quadril), e lança a bola (1 kg) à maior distância possível, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça enquanto ajoelhado. Depois do lançamento o participante pode cair sobre o colchonete que está colocado à sua frente para proteção.” (IAAF, 2014, p. 24)

A atividade ocorre conforme o esquema abaixo:

Figura 2 - Representação esquemática do lançamento ajoelhado para crianças entre os 7 e 8 anos.



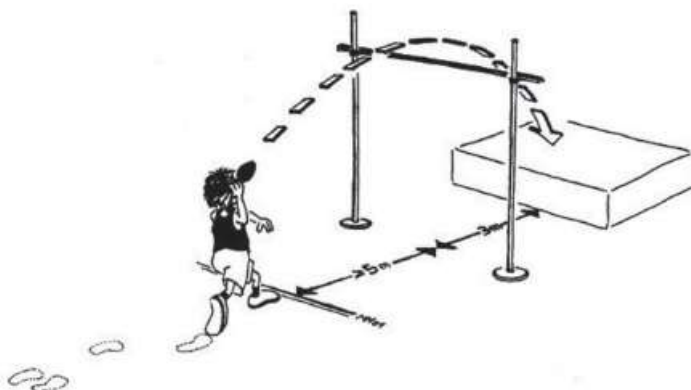
Fonte: IAAF, 2014, p. 24.

A última atividade proposta para esta faixa etária é o lançamento ao alvo sobre uma barreira,

o lançamento ao alvo é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Um sarrafo vertical é colocado a uma altura de 2,5m, com a área alvo colocada no chão 2,5m após o sarrafo (ver figura acima). O objeto escolhido é lançado em direção ao alvo sobre o sarrafo, sendo que o participante arremessa a partir de uma determinada distância. São necessárias quatro linhas de arremesso a serem marcadas a 5m, 6m, 7m ou 8m de distância do sarrafo. Cada participante tem direito a três tentativas para alcançar o alvo com o objeto do lançamento. Em cada tentativa, um participante pode escolher arremessar a partir de qualquer uma das quatro linhas; potencialmente, quanto maior a distância do lançamento em relação ao sarrafo, maior será a pontuação. (IAAF, 2014, p. 25)

Esta atividade ocorre como é esquematizado na figura abaixo:

Figura 3 - Representação esquemática do lançamento do alvo sobre uma barreira para crianças entre 7 e 8 anos.



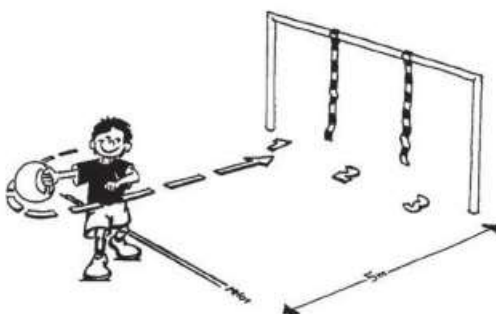
Fonte: IAAF, 2014, p. 25.

Por sua vez, o grupo II realiza duas diferentes atividades, o lançamento rotacional e o lançamento para trás. Para a aplicação do lançamento rotacional segundo a IAAF (2014, p. 31)

A área total entre duas traves (ou entre dois postes de gol de futebol) é dividida em três zonas de igual medida: zona esquerda, central e direita. Partindo de uma posição lateral parada, 5m à frente da zona central, o participante lança uma bola (ou objeto similar) com o braço estendido, para a rede ou trave de futebol (de modo similar ao lançamento do disco ou voleio de lado de uma raquete de tênis). Cada participante tem direito a duas tentativas para lançar o objeto para a área que melhor corresponda a seu braço de lançamento (por exemplo: um arremessador canhoto tentará lançar o objeto para a zona esquerda).

A atividade deverá realizada de acordo com a figura abaixo:

Figura 4 - Representação esquemática do lançamento rotacional para crianças entre os 9 e 10 anos.



Fonte: IAAF, 2014, p. 31.

No lançamento para trás, a IAAF (2014, p. 32) descreve:

O participante se posiciona com as pernas paralelas, calcanhares sobre a linha limite e de costas para a área de queda. A bola é colocada no chão e à frente do corpo, segurando firmemente com ambas as mãos, com os braços estendidos. O participante então flexiona os joelhos (para contrair os músculos das coxas) e rapidamente estende as pernas e em seguida os braços para lançar a bola para trás sobre a cabeça, à maior distância possível na área de queda. Depois do lançamento o participante pode pisar a marca inicial (ou seja, passada de costas). Cada participante tem direito a duas tentativas.

A atividade deve ser realizada conforme mostra a figura abaixo:

Figura 5 - Representação esquemática do lançamento para trás para crianças entre os 9 e 10 anos.



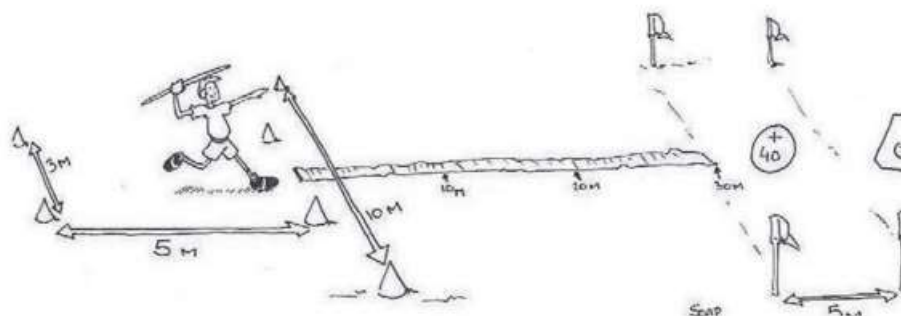
Fonte: IAAF, 2014, p. 32.

Em relação ao grupo III são sugeridas 2 atividades, o lançamento do dardo e o lançamento do disco (IAAF, 2014, p. 37). A descrição da primeira atividade é realizada pela IAAF (2014, p. 37):

O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o dardo o mais longe possível (= 30m) em linha com marcações. Se o dardo cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é dado um bônus de 10m. O resultado será imediatamente registrado a partir de uma marcação feita anteriormente ou com uma fita de medição estendida no solo. Os resultados de todas as tentativas devem ser registrados.

Deve ser realizada conforme mostra a figura abaixo:

Figura 6 - Representação esquemática do lançamento do dardo para crianças entre 11 e 12 anos.



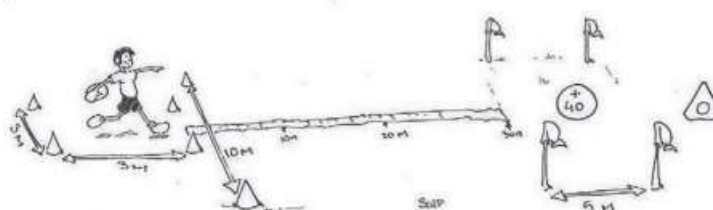
Fonte: IAAF, 2014, p. 37.

A segunda atividade realizada é o lançamento do disco

A partir de uma área de aproximação de 3 metros, com um movimento rotacional, o participante lança um objeto achatado que seja de fácil empunhadura. O objeto de lançamento tem que cair dentro de uma área delimitada (10m de largura no máximo). O participante atinge um lançamento na maior distância possível (acima de 30m) ao longo de uma linha definida com marcações. Se o disco cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é concedido um bônus de 10m. A medição é realizada a partir da marca mais próxima feita pela queda do disco a um ângulo reto feito por uma trena, ao longo da linha da área de queda. Cada participante tem direito a duas tentativas, ambas sendo medidas e registradas.

Que deve ser realizado de acordo com a esquematização abaixo:

Figura 7 - Representação esquemática do lançamento do disco para crianças entre 11 e 12 anos.



Fonte: IAAF, 2014, p. 38.

Ao se trabalhar as modalidades do atletismo com o público infantil, deve-se recorrer à três dimensões, a dimensão conceitual, a dimensão procedimental e a dimensão atitudinal (MATTHIESEN, 2014, p. 25). Estas três dimensões irão contextualizar o atletismo na vida da criança, fazendo com que a mesma compreenda a relação entre o esporte e outros aspectos de sua vida cotidiana.

Segundo Matthiesen (2014), alguns fatores devem ser trabalhados dentro de cada dimensão, na dimensão conceitual devem ser abordados o processo e desenvolvimento histórico do atletismo no Brasil, a relação entre as provas de a vida cotidiana, as capacidades físicas específicas para a realização de cada prova e as diferenças regionais e culturais que envolvem as provas do atletismo. Na dimensão procedimental serão utilizados jogos pré-desportivos e brincadeiras que necessitem do uso de habilidades motoras básicas como marchar, correr, saltar, lançar e arremessar. Já a dimensão atitudinal irá discorrer sobre como o atletismo deve ser utilizado como objeto de estímulo para as reflexões sobre normas, valores e atitudes.

Outra forma de ensino do atletismo é oferecida pela Little Athletics Australia (2022), mais especificamente pelo programa Little Athletics Program for Schools (LAPS), o programa em questão apresenta uma abordagem à partir de etapas. Para o ensino do arremesso de peso essas etapas são: desenvolvimento da mira; familiarização como equipamento; aquecimento; desenvolvimento de habilidades; jogos. Após a conclusão de todas as etapas de ensino espera-se que a criança esteja pronta para realizar o arremesso conforme as normas da modalidade.

5.1. Arremesso de peso para crianças

O arremesso de peso infantil ou arremesso de peso para crianças pode ser realizado normalmente com o implemento sendo adaptado (COSTA, 2012), o autor ressalta a inviabilidade do uso dos implementos oficiais em decorrência do alto peso para indivíduos de pouca idade como crianças, pré-adolescentes e adolescentes.

Outro motivo para a utilização de material adaptado é apresentado por Matthiesen (2005, p.99), pois além do implemento ser muito pesado para a faixa etária praticante, é extremamente comum que na tentativa de realizar um arremesso as crianças acabem realizando um lançamento, “o que além de ser errado em termos de técnica e das regras específicas, pode comprometer sua estrutura óssea e muscular”.

Segue abaixo tabela com exemplos de implementos adaptados presentes na literatura:

Tabela 1 - Implementos adaptados descritos na literatura analisada.

IMPLEMENTO ADAPTADO	REFERÊNCIA
Sacola plástica com areia.	Distefano e Sedorko, 2012.
Bola de fita.	IAAF, 2014.
Bola de tênis.	IAAF, 2014.
Bola de borracha.	Matthiesen, 2014, p.135.
Bola de meia.	Matthiesen, 2014, p.135.

Fonte: Distefano e Sedorko, 2012; IAAF, 2014; Matthiesen, 2014.

Partindo destes dados, Costa (2012) propõe uma abordagem de ensino escolar

Para o ensino das técnicas do arremesso do peso na escola é interessante começar da mesma maneira que aconteceu na história da prova, utilizando-se técnicas mais simples até chegar as mais complexas, como as de O'Brien e Baryshnikov, por exemplo. Com base na história será mais fácil o aluno compreender como surgiram as técnicas e porque elas são ou não utilizadas atualmente.

Apesar do autor apresentar uma abordagem escolar, esta pode também ser aplicadas em outros ambientes, um profissional de Educação Física possui autonomia e conhecimento necessário para adaptar este ambiente de ensino desde que de forma segura para o praticante e demais envolvidos.

Outra abordagem interessante foi proposta por Matthiesen (2005, p. 99-100):

Arremessar o peso partindo-se de uma posição estacionária, sem deslocamento; Arremessar o peso, com deslocamento lateral, inicialmente sem troca de pés e depois, de acordo com as possibilidades da criança, executar troca (reversão); Realizar o arremesso tentando atingir um alvo no ar, já que é muito comum a execução do arremesso em linha reta. Ex: tentar atingir o centro de um arco; Colocar cordas delimitando o espaço definido por regra para 22 a queda do peso e marcações horizontais delimitando algumas distâncias para que a criança tenha noção do quanto está lançando em cada uma de suas tentativas.

Esta sequência didática contribui para o aprendizado da prova e contribui para o desenvolvimento cognitivo e motor da criança praticante.

6.TÉCNICAS DE ARREMESSO

De acordo com Matthiesen (2014, p. 129) “Ao longo da história, foram vários os estilos técnicos adotados na prova do arremesso do peso, com destaque para os seguintes: lateral parado e com deslocamento, O’Brien e rotacional”, estas técnicas podem ser trabalhadas com o público infantil de forma muito similar com a oficial e agregar inúmeras contribuições ao desenvolvimento cognitivo e motor das crianças.

O arremesso de peso passou por um processo evolutivo conforme o passar do tempo cronológico, nos dias atuais as técnicas empregadas no início do século passado se tornaram obsoletas para competições, porém são imprescindíveis para a iniciação esportiva como destacado por Matthiesen (2014, p. 129):

Inicialmente, os estilos técnicos adotados pelos arremessadores eram aqueles que hoje utilizamos na iniciação esportiva, ou seja, o lateral parado e com deslocamento. Com a conquista da medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Helsinque (1952) e Melbourne (1956), pelo americano Parry O’Brien, o arremesso a partir da posição de costas passou a ser adotado por outros atletas. Tal estilo técnico, que ainda lhe valeu a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Roma (1960) e o quarto lugar em Tóquio (1964), ficou conhecido como O’Brien e ainda hoje é utilizado por muitos atletas. A técnica rotacional que conferiu a Alexander Baryshnikov a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Montreal (1976) e a de prata em Moscou (1980), similar a utilizada no lançamento do disco, também consagrou-se como uma das mais utilizadas por arremessadores, inclusive na atualidade.

6.1. Arremesso lateral parado ou Arremesso Ortodoxo

Inicialmente a técnica do arremesso de peso consistia apenas em um arremesso proveniente de um ponto estático, onde o praticante da prova apenas almejava projetar o implemento à maior distância possível (COSTA, 2012), porém com o passar do tempo cronológico, o arremesso de peso começou a ser executado por meio de uma técnica que foi denominada como arremesso do peso ortodoxo, a qual foi dividida em três etapas: posição inicial, deslocamento e posição final. Nessa técnica, o atleta realizava todas essas etapas mantendo o corpo na posição lateral em relação ao setor de queda, não se deslocando dentro do setor de arremesso (COSTA, 2012).

Segundo Matthiesen e Prado (2007) “Até aproximadamente a década de 1950 os atletas utilizavam o arremesso do peso ortodoxo, onde todas as fases do arremesso eram executadas na posição lateral em relação ao sentido do arremesso.”, ou seja esta é a técnica mais simples empregada no arremesso de peso, e foi utilizada predominantemente no início das competições da prova. Nos dias atuais esta técnica é mais empregada na iniciação esportiva.

Para se realizar o arremesso de peso ortodoxo, basta se utilizar de simples movimentos partindo de um ponto estático como explicado por Costa (2012) “Primeiro o atleta se posiciona lateralmente, em relação ao setor de queda, na parte anterior do círculo de arremesso, afasta-se um pouco a perna esquerda e flexiona a perna direita para que o peso corporal fique sobre a mesma. Com o implemento na palma da mão direita, próxima ao queixo, o braço esquerdo cruza à frente do corpo com ligeira rotação do tronco. Para terminar o movimento, é preciso realizar a rotação do tronco e arremessar o peso com a mão direita enquanto o braço esquerdo auxilia o movimento.”.

Figura 8 - Representação esquemática do arremesso lateral parado.



Fonte: VIGARELLO, 1988, p. 79.

6.2. Arremesso lateral com deslocamento

O atleta americano Jim Fuchs introduziu um elemento a mais a técnica, gerando um ganho de desempenho que gerou ao atleta notoriedade na prova em questão:

o atleta americano Jim Fuchs, contribuiu para a evolução da técnica empregada até então, realizando o arremesso partindo da posição lateral, porém finalizando-o de costas para o setor de arremesso. O ato de finalizar o movimento de costas propiciou-lhe um aumento de velocidade em seu arremesso, fazendo com que fosse transferido ao implemento, uma quantidade maior de energia cinética. Ou seja, com o movimento extra, o peso percorria um caminho maior antes de cair no solo. (MATTHIESEN E PRADO, 2007.).

Além disso, de acordo com Fernandes (2003) o atleta também realizava um deslocamento lateral, a junção desse deslocamento com o término do arremesso de costas contribuiu para significativa evolução da técnica de arremesso.

É apresentado por Costa (2012) uma descrição da forma correta de se realizar esta técnica de arremesso

Depois de posicionado lateralmente, o atleta afasta um pouco a perna esquerda e flexiona a perna direita para que o peso corporal fique sobre a mesma. O implemento deve estar na palma da mão direita, próximo ao queixo, sendo que o braço esquerdo estará estendido e elevado à frente do corpo, com uma leve rotação do tronco.

Ressalta-se que após o arremesso a posição adotada pelo arremessador deve ser de costas para o setor de queda, o que aumentará os efeitos da rotação de tronco, além disso Matthiesen (2007) ressalta que diferentemente do arremesso ortodoxo (ou sem deslocamento) onde o praticante se posicionava logo atrás do anteparo na parte anterior do setor de arremesso, na técnica com deslocamento o praticante deve se posicionar na parte posterior do setor de arremesso, para que haja espaço para a realização do deslocamento e o indivíduo extraia um melhor desempenho da técnica.

Outro aspecto importante da técnica lateral com deslocamento é apresentado por Matthiesen (2007), a autora afirma que a técnica pode ser dividida em duas partes, uma pequena inclinação no tronco realizando apoio majoritariamente sobre a perna direita e uma segunda parte descrita como “Deslocamento do corpo em direção ao setor de queda, a partir do deslocamento lateral rasante da perna direita em direção ao centro do círculo e da perna esquerda em direção ao anteparo” (MATTHIESEN, 2007, p.190).

6.3. Técnica O'Brien

Uma das técnicas mais utilizadas ainda nos dias de hoje é a técnica O'Brien, desenvolvida em meados da década de 1950 como citado por Matthiesen (2007)

Em 1952, um norte-americano, na época com 19 anos, também daria sua contribuição para a evolução técnica da execução do arremesso. Willian Parry O'Brien, um jovem atleta da Southern Califórnia University, analisou profundamente a técnica desenvolvida por Fuchs, observando que além de finalizar seu arremesso de costas para o setor de arremesso, ele também poderia iniciá-lo do mesmo modo.

Esta nova técnica permitiu que o atleta americano se destacasse entre os demais, vencendo inclusive edições dos Jogos Olímpicos:

Utilizando a nova técnica, O'Brien se manteve entre os melhores arremessadores do peso de sua época, estabelecendo novos recordes mundiais e tornando-se campeão Olímpico em 1952, 1956 em Helsinque e Melbourne, atingindo marcas de 17,41m e 18,57m, respectivamente. (MATTHIESEN, 2007).

Segundo Costa (2012), para que a técnica O'Brien possa ser explicada ela deve ser dividida em 4 etapas distintas, empunhadura, posição inicial, deslocamento e o arremesso propriamente dito.

Durante a empunhadura o peso deve estar alojado sobre a junção dos dedos com a palma da mão, majoritariamente sobre as falanges proximais, de forma que o polegar e o dedo mínimo devam realizar a função de apoio lateral e os demais dedos permaneçam ligeiramente afastados para gerar um maior equilíbrio do peso, além disso o peso não deve estar sendo mantido seguro por meio de uma contração da mão e nem se movimentar pela palma (COSTA, 2012). A empunhadura caracteriza-se pelo contato das falanges distais dos dedos indicador, médio e anelar ao implemento, ligeiramente afastados e com o apoio lateral realizado pelo dedo mínimo e pelo polegar, sem que o peso atinja a palma da mão. Desta forma, o peso deve permanecer sutilmente acoplado sobre o ombro, bem próximo ao pescoço e ao queixo, para que o cotovelo realize um ângulo de aproximadamente 45° e a palma da mão esteja voltada para o queixo (MATTHIESEN, 2007).

Após a empunhadura, realiza-se a etapa da posição inicial, onde o arremessador se posiciona em pé, mantendo a perna direita um pouco à frente da esquerda, presumindo que o arremessador seja destro. O pé esquerdo irá tocar sutilmente a ponta dos dedos no solo de modo que o peso corporal seja distribuído sobre a perna direita, enquanto o praticante estará posicionado de costas para o setor de queda na parte posterior do círculo do setor de arremesso (COSTA, 2012).

Para Matthiesen (2007), a posição inicial é adotada primeiro posicionando-se na parte posterior do círculo do setor de arremesso de costas para o setor de queda, em seguida o peso corporal deve ser atribuído à perna direita enquanto a perna esquerda se encontra levemente afastada e com a ponta do pé em contato com o solo. Nesse momento o braço esquerdo irá se dispor em extensão na linha do corpo do arremessador enquanto o braço direito realizará a empunhadura.

Ao se adotar a posição inicial, deve-se passar para a etapa de deslocamento que se inicia a partir de uma ligeira inclinação do tronco para frente, com o tronco inclinado o arremessador deve então elevar a perna esquerda, conduzindo o joelho esquerdo em direção ao joelho direito de forma que se origine uma elevação do quadril e um deslocamento linear para trás (COSTA, 2012), “[...] a partir do deslocamento rasante da perna direita em direção ao centro do círculo, onde se posicionará com o pé direito ligeiramente na diagonal. Ainda nesse mesmo deslocamento, a perna esquerda é lançada para trás e para baixo, assentando-se próximo ao anteparo, com a parte anterior do pé ligeiramente na diagonal, provocando uma ligeira rotação do quadril (MATTHIESEN, 2007, p.191).”

Por fim, realiza-se a última etapa da técnica O'Brien, o arremesso propriamente dito, onde o ato do arremesso se inicia a partir da extensão de ambas as pernas e uma rotação de tronco simultânea à uma elevação do mesmo, durante estes movimentos é imprescindível o emprego sucessivo da perna direita e do lado direito do quadril e do tronco (COSTA, 2012). Neste momento, todas as etapas atuam de forma quase simultânea “Ao começar a extensão da perna e ao erguer-se o tronco, o peso (implemento) encontra-se, ainda, em contato com o pescoço do atleta. O movimento de extensão do corpo é ajustado pelo braço esquerdo que gira para a esquerda e para trás, até que os ombros e quadril estejam paralelos, desfazendo a torção. Na sequência, tem início a extensão do braço direito, finalizando o arremesso. Desta forma, o peso é impelido com uma extensão total e simultânea das pernas, tronco e braço direito. O ombro direito se eleva acima do esquerdo, sendo que o peso

perde contato com o arremessador pelas pontas dos dedos, cuja “mão acompanha o movimento até o final, na ação vulgarmente denominada de “tapinha”, num ângulo aproximado de 40°” (COSTA, 2012).

Figura 9 - Representação esquemática da técnica O’Brien



Fonte: VIGARELLO, 1988, p. 37.

7. ENSINANDO O ARREMESSO PARA CRIANÇAS

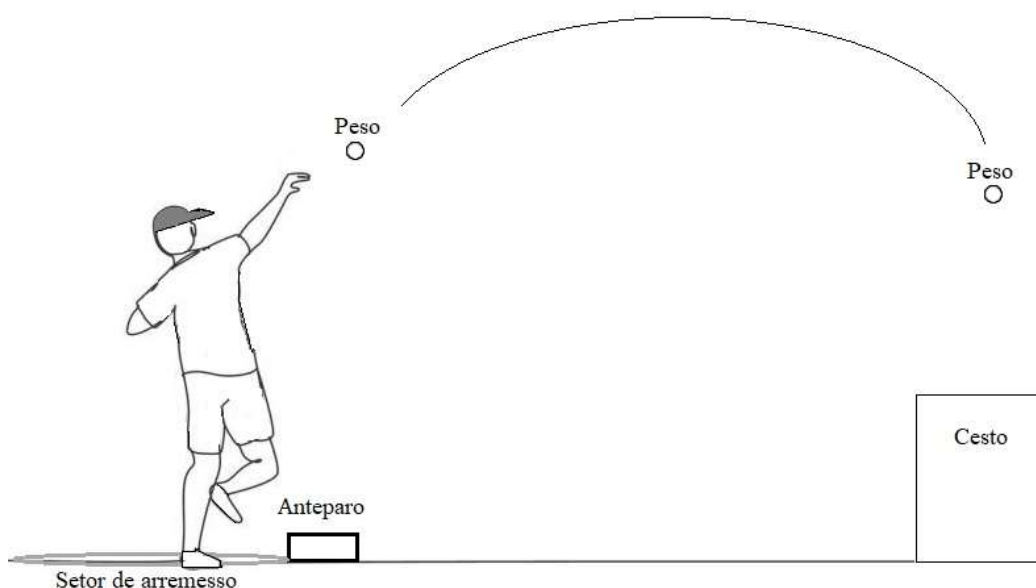
O primeiro passo para o ensino do arremesso de peso para crianças é trabalhar a dimensão conceitual, ou seja, o que se deve saber sobre o arremesso de peso (MATTHIESEN, 2014, p.129). Nesta etapa do ensino da prova, deve-se apresentar à criança o que é o arremesso de peso e realizar uma contextualização histórica da prova, o peso dos implementos masculino e feminino, os estilos técnicos e a evolução dos mesmos de acordo com o tempo, a presença da prova masculina e feminina nos Jogos Olímpicos e os recordes mundiais de ambos os gêneros (MATTHIESEN, 2014, p. 129). Após a assimilação destas informações, pode-se então trabalhar a dimensão procedimental da prova.

Como ressaltado por Matthiesen (2005), é muito comum que crianças no início do aprendizado do arremesso acabem realizando um lançamento, e por tal razão, a autora traz uma sequência de dicas para o ensino direcionado às crianças, para que a partir de etapas elas possam se adaptar à modalidade e aprimorar suas técnicas de arremesso, chegando a realizar as técnicas de arremesso de forma correta seguindo parâmetros oficiais de organizações como a CBAat e a World Athletics.

Num primeiro momento, é indicada a elaboração de atividades menos complexas e com menor rigor técnico “promover atividades que motivem os alunos a arremessarem de diferentes formas (com a mão direita, com a mão esquerda, em pé, sentados). Alvos, pré-determinados, fixos no chão ou suspensos, podem contribuir para a motivação dos alunos.” (MATTHIESEN, 2014, p. 131). Nesta primeira atividade lúdica, não há grande preocupação técnica e portanto não são desconsiderados os lançamentos.

Uma proposta de atividade de menor complexidade é apresentada pela prefeitura de Salto (2020) “...para realização da atividade: brincadeira arremesso ao cesto: o aluno irá ler com auxílio de um adulto a história do esporte olímpico arremesso de peso e realizar a atividade arremesso ao cesto.”, após uma breve imersão histórica sobre o arremesso de peso a criança irá arremessar um peso adaptado a um cesto posicionado a sua frente como mostra a figura abaixo:

Figura 10 - Representação esquemática da atividade de arremesso ao cesto.



Fonte: De autoria própria.

O peso adaptado deverá ser arremessado no cesto a uma passada de distância num primeiro momento, conforme o desempenho da criança a distância pode ser aumentada de passada em passada até tornar a brincadeira desafiadora (PREFEITURA DE SALTO, 2020). É importante lembrar que não deve haver grande rigor técnico, não havendo problema caso a criança realize um lançamento.

Após este primeiro contato em formato mais lúdico, as regras oficiais podem ser introduzidas aos poucos, e pode-se apresentar o implemento oficial (MATTHIESEN, 2014, p. 131), as crianças não devem praticar o arremesso com o implemento oficial, mas é importante que conheçam e possam tocar e até mesmo segurar desde que haja o auxílio do profissional para evitar qualquer acidente.

Uma terceira etapa seria o início das técnicas de arremesso propriamente ditas, o professor ou profissional deve ensinar as técnicas mais simples de arremesso “Iniciar pelos movimentos mais simples, como a técnica do arremesso lateral parado e com deslocamento, orientando-os a arremessarem o peso partindo da posição correta, em que o peso toca ou fica bem próximo ao queixo ou ao pescoço.” (MATTHIESEN, 2014, p. 131). É importante que o profissional exemplifique a técnica de arremesso por meio visual, seja pela apresentação de vídeo e imagens ou até mesmo pela reprodução própria do arremesso.

Um fator extremamente importante para a adaptação do arremesso de peso ao público infantil é a segurança das crianças, o profissional responsável pelo ensino da prova do atletismo deve se atentar em produzir um processo seguro de aprendizado, como ressaltado por Matthiesen (2014, p. 131) “desenvolver atividades que não ofereçam riscos aos alunos, em relação ao peso do implemento. Bolas muito pesadas ou leves em demasia gerarão impactos que poderão gerar lesões.

Outro fator a ser desenvolvido é em relação ao desempenho da criança, o atletismo de forma geral é um esporte caracterizado por medidas de tempo, distância, altura e outras grandezas mensuráveis. Desta forma, Matthiesen (2014, p. 132) sugere

promover atividades em que o aluno fique estimulado a superar a sua marca pessoal, traçando linhas demarcatórias no setor de queda da prova, utilizando marcas na parede que devem ser atingidas com o arremesso de bolas de diferentes tamanhos, partindo-se das maiores até chegar as do tamanho do implemento oficial.

Após o desenvolvimento das atividades da dimensão procedimental, deve-se então trabalhar a dimensão atitudinal do arremesso de peso, ou como o “como o arremesso do peso me ajuda a ser” (MATTHIESEN, 2014, p. 132). Nesta última etapa de ensino devem ser discutidos valores e atitudes que auxiliem a criança a compreender como ser, agir e se relacionar à partir da prática da prova do arremesso de peso, pode-se abordar a criança acerca do que a mesma sentiu ao praticar o arremesso, o que a criança percebe sobre as características corporais dos atletas desta modalidade e quais preconceitos podem ser gerados em relação a estas características, e como ela enxerga a diferença entre os pesos masculinos e femininos, se a criança acha justa a diferença no peso dos implementos e a razão pela qual ela tem a opinião apresentada (MATTHIESEN, 2014, p. 132).

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a produção do Trabalho de Conclusão de Curso, foi possível perceber que por meio da disseminação de informação realizada pela produção de trabalhos científicos, cria-se uma rede de informações confiáveis para o desenvolvimento infantil do esporte, seja em treinos específicos da modalidade ou até mesmo em ambiente escolar. Estes artigos, livros e trabalhos científicos em todos os níveis de graduação e pós-graduação fornecem não só a novos pesquisadores mas também a toda a sociedade conteúdo de qualidade para o aprendizado acerca de todo o mundo esportivo.

Foi possível perceber que o conteúdo sobre atletismo produzido em solo brasileiro é extenso, e além de poder ser explorado para a produção de conteúdo acadêmico como artigos e livros, pode também auxiliar na formação dos profissionais de Educação Física em todo solo nacional e até mesmo no exterior.

Além disso, é nítido o quanto o atletismo carece de informação pública, pois o mesmo não recebe muita exposição midiática e por tal razão acaba sendo por muitas vezes deixado de lado no cenário esportivo nacional. Os profissionais de Educação Física devem abordar o atletismo em sua vida profissional para levar adiante toda a tradição esportiva e história do esporte, assim contribuindo para a popularização do mesmo.

Atualmente o Brasil conta com renomados atletas com destaque a nível internacional, e ainda assim é observada a precarização dos espaços voltados ao desenvolvimento do atletismo, não apenas os espaços como também a falta de incentivo público tem contribuído para a pouca notoriedade pública do atletismo no país.

É esperado que à partir deste trabalho as informações aqui contidas circulem e cativem indivíduos a explorar a modalidade do arremesso de peso e as demais modalidades do atletismo, aumentando a atenção pública do esporte que têm trazido enormes conquistas ao nosso país, além disso espera-se que outros profissionais da área possam extrair informação para atividade profissional e acadêmica, contribuindo assim com o cenário esportivo e acadêmico do país.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, A. J. P.; LEHFELD, N. A. S. *Fundamentos de metodologia científica*. 3. ed. São Paulo: Makron, 2007. 176 p.

BOLONHINI, S. Z.; PAES, R. R. A PROPOSTA PEDAGÓGICA DO TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING: REFLEXÕES SOBRE A INICIAÇÃO ESPORTIVA. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 12, n. 2, 2009. DOI: 10.5216/rpp.v12i2.5694. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/5694>. Acesso em: 16 maio. 2022.

BORTONI, W. L.; PEREZ, L. B. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. *Brazilian Journal of Biomotricity*, vol. 1, núm. 4, dezembro, 2007, pp. 114-122 Universidade Iguazu Itaperuna, Brasil

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, 2018.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL (COB). *Darlan Romani é campeão mundial indoor em Belgrado*. 2022. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/galerias/noticias/darlan-romani-e-campeao-mundial-indoor-em-belgrado>. Acesso em: 12 mai. 2022.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). *Thiago Paulino quebra recorde paralímpico de adversário e conquista seu primeiro ouro no arremesso de peso em Jogos Paralímpicos*. 2021. Disponível em: <https://www.cpb.org.br/noticia/detalhe/3557/thiago-paulino-quebra-recorde-paralimpico-de-adversario-e-conquista-seu-primeiro-ouro-no-arremesso-de-peso-em-jogos-paralimpico>. Acesso em: 12 mai 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). *Atletismo*. Disponível em: <https://cbat.org.br/site/?pg=2>. Acesso em: 22 mar. 2021.

COSTA, P. R. M. *A história do arremesso do peso como subsídio para o seu ensino em aulas de Educação Física*. 2012. 50 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Bociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118783>>.

DISTEFANO, F.; SEDORKO, C. M. *O atletismo no contexto escolar: possibilidades didáticas no 2º ciclo do ensino fundamental*. Buenos Aires: EFDeportes.com, nº165, fevereiro de 2012.

ECO, U. *Como se faz uma tese*. Lisboa: Presença, 2007.

FERNANDES, J. L. *Atletismo: lançamentos e arremesso*. 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. AMGH Editora, 2013.

GNECCO, J.R. *A Reforma Universitária na USP: a integração da Escola de Educação Física do Estado de São Paulo*, 2005. Tese (Doutorado em História e Historiografia da Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

GREGÓRIO, K. M., & SILVA, T. (2014). Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas?. *Horizontes - Revista De Educação*, 2(3), 49–65. Recuperado de <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/horizontes/article/view/3127>.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS (IAAF). *MINIATLETISMO INICIAÇÃO AO ESPORTE: Guia Prático de Atletismo para Crianças*. 2. ed. Brasil, 2014.

LITTLE ATHLETICS AUSTRALIA. *Little Athletics Program for Schools*. Disponível em: <https://littleathletics.com.au/education-training/laps/>. Acesso em: 12 mai. 2022.

MATTHIESEN, S. Q. *Atletismo na Escola*. Maringá: UEM, 2014

MATTHIESEN, S. Q. (Org.). *Atletismo se aprende na escola*. Jundiaí: Fontoura, 2004.

MATTHIESEN, S. Q. (Org) *Atletismo se aprende na escola*. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2005

MATTHIESEN, S. Q.; PRADO, V. M. Para além dos procedimentos técnicos: o atletismo em aulas de Educação Física. *Motriz*, Rio Claro, v.13 n.2 p.120-127, abr./jun. 2007

MORENO, J. H. *La iniciación a los deportes desde su estrutura y dinámica: aplicación a la educacion física escolar y al entrenamiento deportivo*. Barcelona, Espanha: INDE Publicación, 2000.

MOTA E SILVA, E. V.; FAGANELLO GEMENTE, F. R.; GINCIENE, G.; CARDOSO DANIEL, J.; QUENZER MATTHIESEN, S. ATLETISMO (AINDA) NÃO SE APRENDE NA ESCOLA? REVISITANDO ARTIGOS PUBLICADOS EM PERIÓDICOS CIENTÍFICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ÚLTIMOS ANOS. *Movimento*, [S. l.], v. 21, n. 4, p. 1111–1122, 2015. DOI: 10.22456/1982-8918.50006. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/50006>. Acesso em: 17 maio. 2022.

NASCIMENTO, M. CONTRIBUIÇÕES DA INCLUSÃO DO ATLETISMO NO CURRÍCULO ESCOLAR DO ENSINO FUNDAMENTAL. *Ágora : Revista De divulgação científica*, 17(2), 94–108, 2012.

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SALTO. Secretaria Municipal de Educação. 2020. Disponível em: <https://salto.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/1%C2%BA-ANO-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-1.pdf>.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 23° ed. e 5° reimp.; São Paulo: Cortez, 2007.

WORLD ATHLETICS. *Shot Put*. Disponível em: <https://www.worldathletics.org/disciplines/throws/shot-put>. Acesso em: 24 mar. 2022.

Diego H.O. Campos
Aluno


Orientador


Coorientador