



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE-PB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WALLISON GUIMARÃES DO NASCIMENTO LIMA**

**ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NO ENSINO MÉDIO DA  
ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR RAUL CÓRDULA NA CIDADE  
DE CAMPINA GRANDE-PB**

**CAMPINA GRANDE  
2016**

WALLISON GUIMARÃES DO NASCIMENTO LIMA

**ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NO ENSINO MÉDIO DA  
ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR RAUL CÓRDULA NA CIDADE  
DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE  
2016**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

L732e Lima, Wallison Guimarães do Nascimento.  
Estágio supervisionado III no ensino médio da Escola Estadual Professor Raul Córdula na cidade de Campina Grande - PB [manuscrito] / Wallison Guimarães do Nascimento Lima. - 2016.  
19 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Estágio supervisionado. 2. Educação Física escolar. 3. Atletismo. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

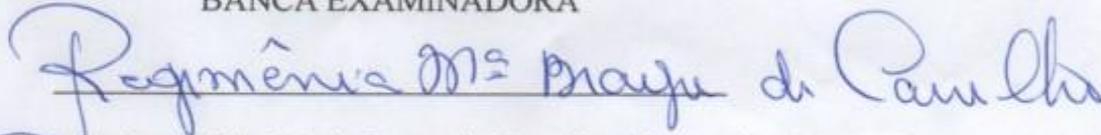
WALLISON GUIMARÃES DO NASCIMENTO LIMA

ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA ESTADUAL  
PROFESSOR RAUL CÓRDULA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB

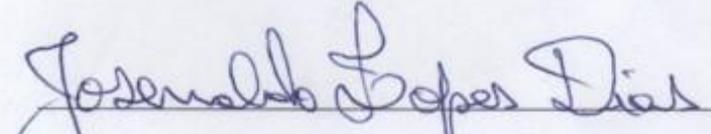
Trabalho de Conclusão de Curso –  
TCC, em formato de Relato de  
Experiência, apresentado ao curso de  
Licenciatura em Educação Física, da  
Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento as exigências para  
obtenção do grau de Licenciado em  
Educação Física.

Aprovada em: 19/10/2016

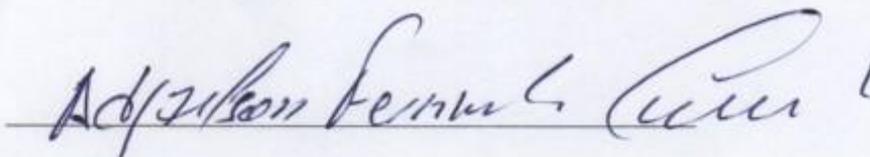
BANCA EXAMINADORA

  
Prof.ª Dr.ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Esp. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a Deus, por esta sempre à frente das minhas escolhas, guiando e protegendo meu caminho;

Agradeço também a minha família e amigos pelo apoio nessa árdua caminhada que com o apoio deles eu consegui atingir bons frutos em minha vida, por me dar sempre suporte para conseguir meus objetivos;

Agradeço a professora Regimênia pelos ensinamentos passados e toda sua disponibilidade e apoio na elaboração desse trabalho, e também a banca examinadora pela disponibilidade em contribuir nessa elaboração;

Agradeço a todos os colegas de classe e professores do Departamento de Educação Física pelo conhecimento em que adquiri com os mesmos, sendo de extrema importância na minha formação acadêmica.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>9</b>
<b>3. EMBASAMENTO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Educação Física na Escola.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 Esporte na escola.....</b>	<b>10</b>
<b>4. METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 Tipo de Trabalho.....</b>	<b>11</b>
<b>5. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>12</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>15</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>16</b>

# **ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR RAUL CÓRDULA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB**

Lima, Wallison Guimarães do Nascimento\*

## **RESUMO**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência que foi desenvolvido na Escola Estadual Professor Raul Córdula, através do estágio supervisionado III, que é um componente curricular obrigatório do curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que acontecia nas terças e quintas, na universidade fazíamos o planejamento das aulas e na escola colocávamos em prática nos respectivos dias. Tive como objetivo apresentar os fundamentos básicos, as técnicas, a história e vivenciar na prática o esporte atletismo com os alunos da escola e a importância da experiência do estágio para mim, no qual pude agregar muitos conhecimentos práticos da profissão de professor, aprendendo como lidar com os alunos, e estes alunos tiveram uma boa participação no estágio, pois conheceram um pouco mais do esporte e das atividades propostas durante as aulas, apesar de terem um pouco de resistência no começo para realizá-las, também aprendi um pouco mais sobre o esporte ao qual sempre tive interesse em me tornar um atleta, mesmo que amador. Busquei sempre levar de uma forma criativa e interessante o atletismo aos alunos, procurando envolvê-los nas aulas dinamizando o ambiente da turma e a aprendizagem serem eficaz e não se tornar monótona.

**Palavras-chave:** Estágio Supervisionado; Atletismo; Escola Pública.

## **ABSTRACT**

This work is an experience report that was developed at the State School Professor Raul Córdula, through the stage supervised III, which is a compulsory curricular component of the Physical Education course, State University of Paraíba (UEPB), which happened on Tuesdays and Thursdays, at the university we did the planning of the lessons and at school, we put into practice. I have intended to present the basic fundamentals, techniques, history and experience in athletics sport practice with school students and the importance of stage experience for me, where I could add many practical knowledge of the teaching profession, learning how to deal with students, and these students had a good participation on stage, because they learned more about sports and activities proposed in class, despite some resistance in the beginning to carry them out, I also learned a little more about sport that I always had an interest in becoming an athlete, even amateur. I have sought to take a creative and interesting way the athletics to students, seeking to involve them in class, streamlining the class environment and learning to be effective and not become monotonous.

**Keywords:** Supervised Internship; Athletics; Public school.

---

<sup>1</sup> Graduando o Curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: [ptwallisonlima@gmail.com](mailto:ptwallisonlima@gmail.com).

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho que apresento é no intuito de mostrar a minha experiência como estagiário na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professor Raul Córdula, onde ministrei aulas sobre o esporte Atletismo, e pude colocar em prática o conhecimento que obtive durante minha graduação no curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

O estágio é de suma importância para a formação de qualquer profissional, é nele que você vai pôr em prática todo o ensinamento adquirido na graduação com muita criatividade e ideias inovadoras, é aonde se vivencia um pouco de como vai ser sua futura profissão. O estágio como professor de educação física é interessante, pois você além de colocar em prática o que aprendeu você também adquire novos conhecimentos por conviver com outras cabeças pensantes onde fazem muitos questionamentos sobre o assunto ministrado e por isso precisamos sempre nos atualizar para não sermos surpreendidos por alguns alunos e ficarmos sem resposta para ele, e aí é que entra o planejamento de aulas, para você se preparar para todas as aulas que irá ministrar.

O Atletismo é um esporte com diversificadas modalidades, onde você através das muitas habilidades que se possam ter é selecionado por elas, para ser um atleta de alto rendimento, e algumas características do aluno verificadas, mostra para qual modalidade ele está mais apto e podendo ser melhorado com o treinamento.

Hildebrandt (2003), afirma que o atletismo escolar, dependendo da metodologia que é utilizada em sua aplicação, pode ser o maior responsável pelo desenvolvimento das capacidades motoras, pela promoção da saúde, e pelo desenvolvimento da personalidade da criança e do organismo, contribuindo para o desenvolvimento do sistema cardiovascular e nervoso e para aperfeiçoar as qualidades físicas fundamentais.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

- Apresentar, descrever e informar a minha vivência no estágio supervisionado III para a minha vida acadêmica, com os alunos do segundo ano do ensino médio, na Escola Estadual Professor Raul Córdula, em Campina Grande-PB, através desse relato de experiência.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Expor minha experiência vivida com os estudantes do Segundo ano Médio, na faixa etária de (15 a 18 anos), participantes das aulas de Educação Física da Escola Estadual Professor Raul Córdula, na cidade de Campina Grande-PB.
- Analisar tudo o que foi trabalhado no estágio supervisionado.
- Apresentar os fundamentos básicos, as técnicas, a história, regras e vivenciar na prática o esporte atletismo com os alunos da escola.

### **3 EMBASAMENTO TEÓRICO**

#### **3.1 Educação Física na Escola**

A Educação Física escolar tem por objetivo vários benefícios para os estudantes, onde a maioria das vezes com o passar do tempo eles vão deixando de lado essa matéria escolar e vão se tornando jovens cada vez mais obesos, com problemas de saúde severos e sedentários.

Ela deve ser encarada como um método preventivo e necessário, pois o custo/benefício será bem melhor caso as doenças apareçam e a pessoa tenha que fazer tratamentos clínicos de recuperação que não são baratos.

Para (Gilliam & MacConnie, 1984; Simons-Morton et al, 1991) os professores de educação física que atuam no meio escolar, estas informações podem apresentar relevância ainda maior, na medida em que parece existir alguma convicção entre os pesquisadores da área no sentido de que algumas doenças degenerativas que aparecem na idade adulta possam ter origem na infância e na adolescência, em consequência da aquisição de comportamentos inadequados que favorecem o aparecimento dos chamados fatores de risco, fundamentalmente, hábitos alimentares inadequados e falta de atividade física.

É obrigação de a educação física fazer com que o aluno tenha em seu cotidiano a praticar de sempre se mover, o culto ao corpo sem ser exarcebado e a melhora de suas habilidades motoras, tais como, lateralidade, equilíbrio, coordenação.

Segundo (Betti, 1992) a Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto os dados científicos e filosóficos relacionados à cultura corporal de movimento, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento.

#### **3.2 Esporte na escola**

O atletismo é um dos esportes que mais favorecem ao desenvolvimento e a psicomotricidade de crianças e adolescentes, que estão numa fase adaptativa de suas vidas onde a melhora nas habilidades motoras se torna cruciais para ser um cidadão ativo na sociedade.

Para Jonath et al (1977) citado por Oliveira (2006), os exercícios de atletismo se apresentam como um importante meio para desenvolver as qualidades físicas básicas como: força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade.

O atletismo por conter várias modalidades coletivas como individuais, não é muito praticada e nem ensinada na escola para as crianças e adolescentes por demandar de um bom espaço físico para a prática do mesmo e é como Betti (1999) relata, que apesar do esporte ser o meio mais utilizado na difusão do movimento corporal nas escolas, somente algumas modalidades esportivas são utilizadas, normalmente as coletivas como o futebol, voleibol e basquetebol, sendo que modalidades individuais como o atletismo por exemplo, raramente são apresentadas aos escolares.

De acordo com Kirsch, Koch e Oro (1984), o atletismo devido as suas características de trabalhar as habilidades naturais do homem como o: correr, saltar e arremessar pode oferecer a qualquer um a oportunidade de descobrir, pelo menos um tipo de aptidão esportiva, além do mais, os movimentos naturais inerentes à prática

desse esporte, aliado as facilidades de adaptações em materiais e espaços físicos, fazem, ou pelo menos deveriam fazer do atletismo, um conteúdo indispensável da educação física escolar.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de trabalho**

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência de um acadêmico de Educação Física como estagiário na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professor Raul Córdula, situado na cidade de Campina Grande – Paraíba, do período de 26 de janeiro de 2016 a 24 de maio do referido ano.

## 5 RELATO DA EXPERIÊNCIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência de minha vivência como professor no estágio supervisionado III, que é um dos componentes curriculares obrigatórios do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, e foi supervisionado pela Professora Verônica Fernandes.

O estágio foi desenvolvido na Escola Estadual Professor Raul Córdula, em Campina Grande-PB, situado no bairro do Cruzeiro. As aulas desenvolvidas e ministradas por mim eram nas quintas-feiras no período 2015.2 da universidade, nos horários de 07h00min as 08h40 para as turmas do 2ºA e de 08h40min as 10h20min para as turmas do 2ºC. Além de mim como estagiário tinham outros oito, porem a cada semana apenas dois ministravam a aula e os demais ficavam no apoio caso precisasse de alguma ajuda e também fazendo perguntas para os professores que estavam dando aula, criando assim um ambiente onde os alunos da turma se sentissem mais a vontade para fazer perguntas e se enturmar conosco, criando um laço de confiança e amizade entre aluno e professor, além do mais, tínhamos a disposição uma boa variedade de material para realizar as aulas, tais como: Varas, bolas, arcos, pesos, data show, entre outros.

O Atletismo era o esporte que a professora da escola estava ministrando com os alunos, com isso, eu e os demais estagiários ficamos na responsabilidade de dá continuidade ao assunto, sendo assim, a cada aula dois estagiários lecionavam alguma modalidade do esporte Atletismo, alguns exemplos são: Lançamento de Dardo, Arremesso de Peso, Salto Triplo, Salto em distância, Salto em Altura, entre outros. O atletismo tem como carro chefe o desenvolvimento das habilidades motoras, tais como: Equilíbrio, força, resistência, lateralidade, velocidade, flexibilidade, agilidade e muito mais, pois o praticante aprende a respeitar que existe alguém que sabe mais que a pessoa, melhorar a sua coordenação motora, cresce física e emocionalmente, corrige possíveis defeitos físicos, potencializar bons hábitos, dominar os seus movimentos e estimular a sua saúde.

O estágio supervisionado é de suma importância tanto na vida dos estagiários quanto na vida dos alunos, pois ambos vão aprender sobre a prática da profissão do estagiário, no qual ele vai poder expor o conhecimento que foi adquirido nas aulas teóricas e aprender também na prática que no caso vai ser com os alunos, que por fim vão adquirir direta e indiretamente muitos conhecimentos científicos que foram passados para os estagiários durante sua vivência acadêmica. Durante o estágio enfrentamos várias adversidades, adversidades essas que não foram vivenciadas na universidade, mostrando as diferentes realidades de uma escola pública que por não ter muitos recursos acabam pecando em dar uma condição de trabalho boa para professores e isso prejudica o ensino, porem com criatividade podemos fazer com que o mínimo de recursos presente na escola se torne o máximo e disso podemos tirar proveito e fazer aulas espetaculares.

Foram ministradas aulas de atletismo composta a maioria das vezes por serem teóricas e práticas dispondo dos recursos em que a escola tinha a dispor para nós, depois eram realizados. Nas aulas teóricas era utilizado o recurso audiovisual onde eram lecionadas aulas sobre os fundamentos básicos, as técnicas, a história, as regras do esporte com uma abordagem crítico superadora onde ocorria a troca de ideias e informações entre professor e aluno, e na segunda aula íamos trabalhar com eles o esporte na prática com uma abordagem crítico superadora, onde mostrávamos como era

para ser feito e eles executavam, alguns bem condicionados e outros não, tendo assim uma atenção maior. O local aonde íamos era a parte externa da escola onde se encontrava uma quadra de cimento descoberta e um local de terra ao redor coberto por mato, e nesses locais eram trabalhando o esporte Atletismo.

A minha vivência no estágio III foi bastante produtiva, pela situação de dar aulas para adolescentes com cabeças já formadas, que questionavam tudo que lhes eram apresentados, sendo assim um desafio onde pude agregar conhecimentos novos. A modalidade esportiva a qual ministrei as aulas foi interessante, pois sempre tive vontade de me aprofundar mais no esporte Atletismo, sempre achei muito legal as competições das várias modalidades do esporte, mas só tive o meu primeiro contato na universidade e posteriormente eu estava dando aula para adolescentes sobre esse esporte, então foi muito vantajoso para mim porque com isso eu pude ensinar e aprender um pouco mais sobre um esporte que sempre me fascinou. Outro ponto importante foi o de que no ensino escolar pouco se trabalha outro tipo de esporte que não sejam os mais populares, como: Futebol, Vôlei ou Basquete, e estou sendo bondoso, quando em algumas escolas se trabalha apenas o “jogar bola”, então isso foi interessante para eles poderem entender que a educação física é mais que “jogar bola”, é uma matéria multidisciplinar onde você pode aprender matemática, física, biologia e muito mais com o esporte, seja qual for.

No final do semestre letivo foi apresentado um relatório do estágio para todos os outros estagiários de outros períodos, o mesmo foi apresentado para a Professora Verônica Fernandes e para os alunos da turma 2012.2, os mesmo que estavam realizando o estágio em diversas outras escolas.

O estágio III me ajudou muito a ter uma maior experiência como professor, e poder colocar em prática o que foi visto na teoria durante as aulas na universidade, também me mostrou um pouco da realidade e das dificuldades encontradas pela educação física, onde é uma das matérias menosprezadas por parte do aluno e também dos gestores de escolas que não incentivam para uma melhoria física no ambiente para se ter um maior proveito nas aulas, mas apesar de tudo fica de aprendizado para ter como driblar esses contratempos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio III que aqui eu relatei, foi muito satisfatório, pois me deu um melhor entendimento prático de como ministrar aulas para alunos em modalidades esportivas específicas e como lidar com os adolescentes, a participação dos alunos no início foi conturbada, mas com o passar do tempo eles se tornaram mais participativos nas aulas assim criando uma amizade aluno/professor que passou a ser muito boa e foi possível realizar as aulas com sucesso lecionando tanto na prática como na teoria as várias modalidades do atletismo, trazendo melhorias para a vida desses adolescentes e ampliando seu conhecimento para esse esporte.

As aulas de alguns componentes curriculares na universidade, tais como, por exemplo, “Recreação e Lazer”, “Atletismo”, “Treinamento Desportivo” e “Prática Pedagógica” juntamente com as referências sobre esse assunto deram-me suporte para que eu pudesse realizar esse estágio prático, pois tive a oportunidade de adquirir conhecimento e ideias para realização das aulas que foram ministradas nesse estágio.

Em conclusão, apesar das dificuldades encontradas em relação ao espaço físico da escola e de algumas burocracias para o melhor desenvolvimento das aulas tais como os recursos para vídeo aulas, mas também tivemos um bom e vasto material para criar nossas aulas práticas. Observei que eu tive uma contribuição muito importante na vida desses adolescentes, pois conseguir mostrar a eles os valores que o esporte pode ser agregado ao caráter humano, como companheirismo, determinação, coragem entre outros e também um conhecimento de um esporte pouco praticado nas escolas por comodidade de professores que não veem no alunado do país a fora um avanço e uma melhora social por vivência de esportes menos populares, como o Atletismo.

Para finalizar, eu por meio das minhas aulas nesse estágio consegui levar um pouco de cidadania através do esporte para esses adolescentes, porém isso ainda é pouco para trazer cidadania, como é relatado por Melo (2004) apenas o esporte não garante o direito à cidadania, tem que ter um envolvimento maior do governo para dar uma condição de vida melhor a todas as pessoas.

**REFERENCIAS**

BETTI, M. Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 13, n. 2, p. 282-7, 1992.

BETTI, I. C. R. Esporte na escola: mas é só isso, professor? *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 25-31, junho/1999.

GILLIAM, T.B. & MacCONNIE, S.E. Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. In: BOILEAU, R. A. *Advances in Pediatric Sport Sciences. Volume One: Biological Issues*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, p.171- 187, 1984

HILDEBRANDT, R.; LAGING, R. Concepções abertas no ensino da Educação Física. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986. \_\_\_\_\_. *Textos pedagógicos sobre o ensino da Educação Física*. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2003.

KIRSCK, A.; KOCH, K.; ORO, U. *Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

MELO, M. P. Lazer, Esporte e Cidadania: debatendo a nova moda do momento. *Movimento*, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 105-122, maio/agosto de 2004.

OLIVEIRA, M. C. M. *Atletismo Escolar: uma proposta de ensino na educação infantil*. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

## ANEXOS

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b> <b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>Estágio Supervisionado III</b>
	<b>Local: E.E.E.F.M Professor Raul Córdula</b>
	<b>Ano: 2016 Turno: Manhã</b>
	<b>Data: 14/04/2016</b>
	<b>Equipe: José Gláucio e Wallison Guimarães</b>
	<b>Supervisora: Prof. Verônica Fernandes</b>

## PLANO DE AULA

### CONTEÚDO

Esportes: Atletismo

### OBJETIVO

Discutir a origem, história, fundamentos e regras do arremesso de peso e lançamento de dardo e vivencia-los na prática.

### ATIVIDADES

Uma aula teórica áudio visual, sobre a origem, história, fundamentos e regras do arremesso de peso e lançamento de dardo e sua pratica como iniciação ao atletismo.

### METODOLOGIA

Abordagem crítico superadora e militarista;

Métodos de ensino: descoberta orientada e por comando;

Na primeira atividade começaremos uma análise do conhecimento prévio que os alunos têm sobre arremesso de peso e lançamentos de dardo, posteriormente exibiremos por meio de slides e vídeos curtos sobre técnicas e execuções;

Na segunda atividade iremos trabalhar em aula pratica, demonstrando a execução do arremesso de pesos e lançamentos de dardos;

## **AValiação**

A avaliação considerará a participação e integração dos alunos, no desenvolvimento das atividades propostas na aula.

## **RECURSOS NECESSARIOS**

Alguns dardos e pesos para executar a atividade.

## **BIBLIOGRAFIA**

<http://slideplayer.com.br/slide/391943/>

<https://www.youtube.com/watch?v=wNUT2rWtvOY>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Arremesso\\_de\\_peso](https://pt.wikipedia.org/wiki/Arremesso_de_peso)

<https://www.youtube.com/watch?v=MxHYd-SVkcl>

[https://www.youtube.com/watch?v=sPGDBki\\_GWA](https://www.youtube.com/watch?v=sPGDBki_GWA)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Lan%C3%A7amento\\_de\\_dardo](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lan%C3%A7amento_de_dardo)

<https://www.youtube.com/watch?v=NwfosNrFnwk>





