



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

**KASSANDRA DE SOUSA MACHADO**

**OFICINA “VOANDO ALTO NAS ESCOLAS, INICIAÇÃO DE SALTOS  
HORIZONTAIS NO CONTEXTO ESCOLAR”: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2024**

KASSANDRA DE SOUSA MACHADO

**OFICINA “VOANDO ALTO NAS ESCOLAS, INICIAÇÃO DE SALTOS HORIZONTAIS NO CONTEXTO ESCOLAR”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada.

**Área de concentração:** Estudos socioculturais em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE – PB

2024

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão 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 do trabalho.

M149o Machado, Kassandra de Sousa.

Oficina “voando alto nas escolas, iniciação de saltos horizontais no contexto escolar” [manuscrito] : relato de experiência / Kassandra de Sousa Machado. - 2024.  
29 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias,  
Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Atletismo escolar. 2. Salto em distância. 3. Salto triplo. 4.  
Estágio curricular - educação física. I. Título

21. ed. CDD 796.43

## KASSANDRA DE SOUSA MACHADO

### OFICINA “VOANDO ALTO NAS ESCOLAS, INICIAÇÃO DE SALTOS HORIZONTAIS NO CONTEXTO ESCOLAR”: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada.

**Área de concentração:** Estudos socioculturais em Educação Física.

Aprovada em: 14/11/2024.

### BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Diego Vinicius Duarte Cavalcante** (\*\*\*.591.754-\*\*), em **26/11/2024 14:48:05** com chave **972ba22aac1e11ef87e01a1c3150b54b**.
- **Josenaldo Lopes Dias** (\*\*\*.451.864-\*\*), em **25/11/2024 22:52:15** com chave **0f9cf4ecab9911ef85bb06adb0a3afce**.
- **Adjailson Fernandes Coutinho** (\*\*\*.523.717-\*\*), em **26/11/2024 16:40:49** com chave **56f0106eac2e11ef9a4806adb0a3afce**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse [https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar\\_documento/](https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/) e informe os dados a seguir.

**Tipo de Documento:** Termo de Aprovação de Projeto Final

**Data da Emissão:** 27/11/2024

**Código de Autenticação:** 6d8bfb



Primeiramente a Deus, que me sustentou até aqui, aos meus pais, José Wilson e Silvia Maria que são exemplos de dedicação e esforço. Aos meus amigos, Kelly Ravine, Filipe Guimarães, Hélio Jr e Rebeca Gonzaga. A minha amada avó, Antônia Maria. E, ao meu namorado Caio por todo companheirismo, carinho e apoio.

DEDICO.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – SALTO EM DISTÂNCIA .....	12
FIGURA 2 – SALTO TRIPLO .....	14
FIGURA 3 – GRÁFICO 1 .....	19
FIGURA 4 – GRÁFICO 2 .....	20
FIGURA 5 – GRÁFICO 3 .....	20

## **LISTA DE QUADROS**

QUADRO 1 – FASES DO SALTO EM DISTÂNCIA .....	13
QUADRO 2 – FASES DO SALTO TRIPLO .....	15

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Estágio Curricular Supervisionado .....	9
2.2 Atletismo escolar .....	11
2.3 Saltos horizontais.....	12
2.4 Adaptação do atletismo no ambiente escolar .....	15
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
<b>4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>17</b>
4.1 Reuniões .....	17
4.2 Planejamento da Oficina.....	18
4.3 Oficina .....	21
<b>5 AVANÇOS E PERSPECTIVAS .....</b>	<b>23</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>29</b>

**OFICINA “VOANDO ALTO NAS ESCOLAS: INICIAÇÃO DE  
SALTOS HORIZONTAIS NO CONTEXTO ESCOLAR”:  
UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**WORKSHOP "FLYING HIGH IN SCHOOLS: INITIATION OF HORIZONTAL  
LEAPS IN THE SCHOOL CONTEXT": AN EXPERIENCE REPORT.**

**Kassandra de Sousa Machado<sup>1</sup>  
Josealdo Lopes Dias<sup>2</sup>**

**RESUMO**

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência na oficina “Voando alto nas escolas: iniciação de saltos horizontais no contexto escolar” que foi ofertada para cumprimento da disciplina de estágio IV. A oficina foi ministrada na pista de atletismo do Departamento de Educação Física localizado na cidade de Campina Grande – PB, com vigência de um encontro com duração de 2h, respeitando a cláusula segunda do plano de estágio da UEPB. O objetivo é relatar sobre a experiência pedagógica de uma aluna concluinte do curso de Licenciatura em Educação Física a fim de cumprir com as exigências da disciplina Estágio IV. E, como objetivo específico apresentar e refletir sobre o atletismo como conteúdo de fundamental importância para a formação de professores e alunos. Este trabalho, baseado em um relato de experiência, observa a importância do desenvolvimento de projetos educacionais para a melhora profissional dos alunos durante a graduação. A prática pedagógica ofertada, na qual vinte e cinco alunos se inscreveram via Google Forms ao responder perguntas acerca do contato com o atletismo e o conhecimento sobre os saltos horizontais se mostra necessária no presente cenário dos participantes, em vista que muitos se sentem inseguros em realizar a prática de saltos no ambiente escolar com os seus alunos, o projeto surge como um recurso, a fim de proporcionar uma vivência muitas vezes ofuscada durante a infância, o que gera um desinteresse nos futuros profissionais para desenvolver a modalidade em suas aulas. Desse modo, a oficina oferece o envolvimento dos alunos com a teoria e a prática, com o propósito de apresentar métodos criativos que facilitem a adaptação e iniciação do salto em distância e o salto triplo nas escolas.

**Palavras-chave:** atletismo escolar; salto em distância; salto triplo; estágio curricular.

---

<sup>1</sup> Estudante de licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba – Campus I, Campina Grande – PB; <mailto:kassandra.machado@aluno.uepb.edu.br>

<sup>2</sup> Professor da Universidade Estadual da Paraíba, Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I, Campina Grande – PB; [josenaldold@servidor.uepb.edu.br](mailto:josenaldold@servidor.uepb.edu.br)

## ABSTRACT

This paper aims to report the experience in the workshop “Flying high in schools: initiation of horizontal jumps in the school context” that was offered to fulfill the discipline of internship IV. The workshop was held on the athletics track of the Department of Physical Education located in the city of Campina Grande - PB, with a duration of 2 hours, respecting the second clause of the internship plan of UEPB. The objective is to report on the pedagogical experience of a student graduating from the Bachelor's Degree in Physical Education in order to fulfill the requirements of the discipline Internship IV. And, as a specific objective, to present and reflect on athletics as a content of fundamental importance for the training of teachers and students. This work, based on an experience report, observes the importance of developing educational projects for the professional improvement of students during graduation. The pedagogical practice offered, in which twenty-five students signed up via Google Forms by answering questions about their contact with athletics and knowledge about horizontal jumps, is necessary in the current scenario of the participants, given that many feel insecure about practicing jumps in the school environment with their students. The project emerges as a resource, in order to provide an experience that is often overlooked during childhood, which generates a lack of interest in future professionals to develop the modality in their classes. In this way, the workshop offers students involvement with theory and practice, with the purpose of presenting creative methods that facilitate the adaptation and initiation of the long jump and triple jump in schools.

**Keywords:** long jump; triple jump; school athletics; curricular internship.

## 1 INTRODUÇÃO

O atletismo é definido como o esporte base de todos os outros esportes, visto que suas origens remetem aos tempos mais antigos. Os povos pré-históricos já aplicavam movimentos comuns como correr, saltar e arremessar. Naquela época, esses movimentos eram necessários para garantir a própria sobrevivência. Essa modalidade de tamanha resistência é muito importante, e hoje é considerado um dos principais esportes olímpicos. O atletismo é considerado de extrema importância para as crianças que estão na vida escolar, uma vez que possibilita o desenvolvimento dos movimentos motores básicos, trabalhando os movimentos de salto, arremesso, marchas e corrida, direcionando os movimentos corporais e auxiliando nas qualidades físicas de base, crescimento e desenvolvimento (Bremm et al, 2020).

Nessa linha de pensamento, o atletismo é um conteúdo que, na maioria das vezes, é pouco conhecido pelos alunos; essa questão pode estar ligada diretamente a vários fatores, como a estrutura oferecida pelas escolas e principalmente a didática aplicada pelos professores. Entretanto, “o Atletismo é um esporte que permite facilmente a adaptação de materiais e espaços, basta que o professor tenha interesse e criatividade para oferecer o conhecimento dessa modalidade a seus alunos” (Souza et al., 2006).

Tendo em vista a importância do atletismo nas aulas do ensino básico e a falta de aplicação do mesmo nas aulas de Educação Física, fez-se necessário o desenvolvimento de uma oficina oferecida a futuros docentes, acerca de verificar o entendimento sobre a modalidade e desenvolver a prática pedagógica acerca dos saltos horizontais ao visar principalmente a adaptação para o ambiente escolar através da vivência dos saltos.

Desse modo, é imprescindível compreender que o professor responsável da oficina não ensinará o que sabe, mas dará oportunidade para que os participantes saibam o que precisam saber, portanto, é baseado no aluno e na aprendizagem e não no professor. A construção do conhecimento e das ações relacionadas advém principalmente dos conhecimentos prévios, habilidades, interesses, necessidades, valores e julgamentos dos participantes (Paviani, 2009). Do Valle; Arriada (2012) ressalta que, como qualquer atividade de ensino, uma oficina também precisa ser planejada, mas no processo de execução ela assume características diferenciadas. Assim, o planejamento prévio de uma oficina deve ser flexível e adequar as questões levantadas pelos participantes de acordo com seu real ambiente de trabalho.

Assim, o estudo trata-se de um relato de experiência, sendo o objetivo deste trabalho relatar a experiência na oficina “Voando alto nas escolas: iniciação de saltos horizontais no contexto escolar” que foi ofertada para cumprimento da disciplina de estágio IV. E, como objetivo específico apresentar e refletir sobre o atletismo como conteúdo de fundamental importância para a formação de professores e alunos. Na qual, o estudo contribui de forma eficaz para o entendimento teórico e prático sobre as provas dos saltos horizontais, assim como proporciona o desenvolvimento de métodos pedagógicos que incentivam a criatividade dos futuros docentes para a aplicação no ambiente escolar, além de mostrar a importância de ofertar a vivência para seus alunos, para que os mesmos possam usufruir dos benefícios que a iniciação esportiva pode proporcionar.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Estágio Curricular Supervisionado**

O Estágio Curricular Supervisionado é um componente indispensável no processo de formação inicial, que oportuniza ao futuro professor a possibilidade de exercer a atividade profissional em seu campo real de intervenção. O estágio deve possibilitar aos estudantes o cumprimento de uma atividade teórico-prática, crítico reflexiva, respaldada pelo conhecimento teórico e da realidade de atuação, procurando articular ensino, pesquisa e extensão (Andrade; Resende, 2010; Pimenta; Lima, 2012).

Pimenta (2006, p.183) afirma que o “estágio é um dos componentes do currículo do curso de formação de professores. Currículo que é profissionalizante – isto é, prepara para o exercício de uma profissão”. Assim, no período do estágio curricular, o estagiário pode aprender elementos constitutivos de uma determinada profissão, sendo importante

que ocorra um envolvimento entre o professor da escola, o estudante estagiário e o professor formador da universidade, para que o estágio seja efetivamente significativo, pois é o [...] componente curricular estruturador da formação docente, numa perspectiva de trabalho coletivo, interdisciplinar e investigativo norteado por princípios voltados para a formação permanente do docente, a aproximação entre os espaços de formação e de exercício profissional e o período destinado aos estágios como processo de investigação pedagógica (Azevedo, 2009, p.32).

No caso das licenciaturas, os discentes já entram na universidade com algumas concepções a respeito de seu futuro campo de trabalho. Queirós (2014) afirma que “[...] a docência é a única profissão na qual o contexto profissional do formando lhe é totalmente familiar, uma vez que dele nunca saiu, ao existir uma mudança de papéis, há necessariamente uma mudança de perspectivas e de olhares sobre a profissão”. Entendemos que a universidade se constitui como o espaço em que os discentes adquirem saberes capazes de transformar determinadas práticas e saberes. Mais que isso, Almeida e Pimenta assinalam que, a universidade é uma instituição educativa cuja finalidade é o permanente exercício da crítica, que se sustenta na pesquisa, no ensino e na extensão, ou seja, a produção do conhecimento a partir da problematização dos conhecimentos historicamente produzidos e de seus resultados na construção da sociedade humana e dos novos desafios e demandas que esta coloca. Esses desafios são produzidos e identificados inclusive nas análises que se realizam no processo de ensinar, na experimentação e na análise dos projetos de extensão, por meio das relações que são estabelecidas entre os sujeitos e os objetos de conhecimento.

Em vista que a ementa do Estágio Supervisionado em Educação Física IV corresponde a: Observação, análise e a intervenção no contexto educacional. Elaboração e execução de projetos educacionais articulados às linhas de pesquisa e extensão do curso (Brasil. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular). Fica explícito ressaltar a importância do desenvolvimento de projetos educacionais, em que dentre os projetos, o método escolhido para ser realizado durante a execução foi o de oficinas. Vieira e Volquind (2002, p. 11), conceitua como sendo: “um tempo e um espaço para aprendizagem; um processo ativo de transformação recíproca entre sujeito e objeto; um caminho com alternativas, com equilíbrios que nos aproximam progressivamente do objeto a conhecer”. Uma oficina é, pois, uma oportunidade de vivenciar situações concretas e significativas, baseada no tripé: sentir-pensar-agir, com objetivos pedagógicos. Nesse sentido, a metodologia da oficina muda o foco tradicional da aprendizagem (cognição), passando a incorporar a ação e a reflexão. Em outras palavras, numa oficina ocorrem apropriação, construção e produção de conhecimentos teóricos e práticos, de forma ativa e reflexiva.

Diante desse contexto, o estágio curricular poderá permitir a problematização, a investigação e a análise da realidade a partir de uma prática reflexiva e colaborativa entre todos os atores envolvidos, sendo reconhecido como uma oportunidade de redimensionar as práticas, não apenas para os futuros professores, mas também para os profissionais que atuam na formação destes (professores orientadores e supervisores). Há então a possibilidade de transcender suas práticas e ressignificar suas identidades, tendo em vista

que a arte de ensinar não é estática e finalizada, ao contrário, “ensinar exige a consciência do inacabamento”, como enfatizado por Freire (1996) na reconhecida obra “Pedagogia da Autonomia”.

## 2.2 Atletismo escolar

O atletismo na escola deve ser caracterizado inicialmente como um pré-atletismo, onde através de atividades que contemplem os gestos motores básicos do ser humano, como correr, saltar, lançar e arremessar possa caracterizar esta fase inicial de inclusão do atletismo no ambiente escolar (Oliveira; Santos, 2008). É uma modalidade que deveria ser introduzida no plano de aula de todas as escolas. É de extrema importância, pois esta modalidade esportiva contribui para o desenvolvimento motor da criança e do adolescente, tendo em vista que utiliza movimentos como o correr, lançar, saltar e arremessar (Frassanf; Huber; Machado, 2013, p. 2).

A visão que devemos ter para o ensino do atletismo no contexto escolar é, e deve ser diferente daquela relacionada ao treinamento desportivo, muito embora os meios utilizados para ambos sejam os mesmos. No treinamento desportivo, basicamente, se utiliza a chamada progressão de fundamentos, exercícios de repetição para o aperfeiçoamento da técnica e tática. Para Oliveira (2006) já, na escola, a opção metodológica mais utilizada no ensino do esporte nas aulas de educação física pode ser o jogo recreativo. Pois, é importante que o atletismo se mostre interessante, motivador, versátil e que indique outros caminhos e valores aos alunos. Levando em consideração que o atletismo pode ser jogado, brincado e reconstruído de forma lúdica, contemplando também, o conhecimento de suas técnicas específicas.

O atletismo dentro do contexto escolar pode ser considerado um conteúdo de fundamental importância, pois as capacidades e habilidades motoras por ele exploradas servem de auxílio e de base para o aprimoramento e a execução de movimentos que serão utilizados em outras modalidades esportivas. Ainda, esta inclusão da prática do atletismo no ambiente escolar, tem uma importância decisiva para a formação de crianças e jovens, na medida em que esta modalidade pode proporcionar vivências e experiências básicas, fundamentais para o seu desenvolvimento motor (Bragada, 2000). A título de exemplo, correr é necessário em quase todos os esportes que exigem movimento, assim como o ato de arremessar, presentes nos jogos de vôlei, basquete, handebol entre outros. Consequentemente, a relação corrida/impulso no salto em altura corresponde quase às mesmas diretrizes de preparação para o ataque nos jogos de voleibol. Assim, o atletismo não deve ser entendido como um esporte voltado apenas para resultados, e as atividades deste esporte não devem ser tratadas separadamente da realidade social e, sobretudo, dos valores individuais e coletivos resguardados pelos alunos (Lima et al, 2014).

Para Kunz (1999, p. 60): Com relação ao ensino do atletismo, é por meio dos movimentos que as crianças enfrentam barreiras, não se importando muito com os outros pensam ou dizem, fortalecendo o seu autoconhecimento. Elas ultrapassam seus limites para dizer a si próprio que seu gostar é maior do que os outros dizem do seu movimento. São nessas experiências que as crianças buscam encontrar novas possibilidades para

superar seus limites que são impostos por nossa sociedade e das delimitações do seu campo social.

### 2.3 Saltos horizontais

Os saltos no atletismo compõem as provas de campo, e são divididos em saltos horizontais e saltos verticais. Os saltos horizontais são o salto em distância e o salto triplo; já os saltos conhecidos como verticais são o salto em altura e o salto com vara (CBAt). O salto em distância é considerado uma das provas mais antigas na categoria dos saltos, tendo em vista que já era praticado nos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Obviamente nesta época em nada a técnica se assemelha ao que acompanhamos hoje nas principais competições de Atletismo.

A prova do salto em distância já esteve presente ao longo dos Jogos Olímpicos de diversas formas, Vieira (2007), por exemplo, lembra que “entre 1900 e 1912, houve provas do salto em distância a partir de um ponto estático, os atletas não podiam ganhar impulso com a corrida” (p. 65). Podemos perceber que o salto em distância praticado pelos gregos era diferente do praticado atualmente, os gregos utilizavam durante o salto, uma espécie de halteres de pedra nas mãos, acreditando que assim obteriam uma distância maior, no momento do impulso para o salto (CBAt, 2010). Ou seja, na elevação, os halteres ajudavam a obter uma altura maior, sendo que logo após essa fase, eram largados e o atleta caía na areia sem eles, sendo que “a técnica fazia com que os atletas atingissem uma distância até 30cm maior” (Vieira, 2007, p. 64). Atualmente, são vários os estilos utilizados na prova do salto em distância, com destaque para o: grupado, arco e passada no ar (Matthiesen, 2007).

O salto grupado é o mais indicado para a iniciação esportiva, por ser o mais simples de ser realizado. Nele, o saltador, após o impulso na tábua de impulsão, executa um grupamento dos membros inferiores e superiores à frente do tronco, a fim de atingir uma maior distância na queda (Matthiesen, 2007; 2009; Paissan, 1994). Segue a imagem que corresponde a técnica do salto grupado para um melhor entendimento da realização:

**FIGURA 1 – salto em distância.**



Fonte: Caterine Ibarguen.

Para melhorar o entendimento sobre as fases do salto em distância, segue a tabela abaixo:

**QUADRO 1 – Fases do salto em distância.**

CORRIDA DE IMPULSO	O atleta adquire velocidade para impulsionar o salto em uma área de 30 a 40 metros. Ao mesmo tempo, deve coordenar suas passadas para que pise no espaço correto da tábua de impulsão e não queime o salto.
IMPULSÃO	O objetivo é conseguir a máxima altura com a menor perda possível do deslocamento horizontal. A distância alcançada no salto depende principalmente da velocidade acumulada pela velocidade da corrida e da força de impulsão.
FASE AÉREA	Fase em que se caracteriza a técnica utilizada pelo atleta, entre os estilos estão principalmente os saltos; grupado; arco e com passadas no ar. Uma vez realizada estas ações, o atleta prepara-se para a queda ou aterrissagem.
QUEDA	Nessa fase, deve-se projetar o corpo para frente, de modo que os pés toquem o solo na posição mais distante possível. Uma técnica também muito utilizada pelos saltadores é de projetar seu corpo lateralmente assim que tocam o solo.

**FONTE:** Elaborado pela autora, 2024.

O salto triplo é integrante da programação masculina dos Jogos Olímpicos desde 1896, que foi a primeira edição olímpica da Era Moderna. O primeiro campeão desta prova foi o norte-americano James Brendan Connolly, com um salto de 13m71. Além disso, conquistou o 2º lugar no salto em altura, ao saltar 1m65 e o 3º lugar no salto em distância ao saltar 5m84 (Matthiesen, 2007). Essa prova foi muito importante para o atletismo brasileiro, afinal foi a que trouxe mais glórias para o país. Em 1948, Geraldo de Oliveira e Hélio Coutinho da Silva conquistaram, nos Jogos Olímpicos de Londres, a 5ª e a 8ª posição, respectivamente, com os saltos de 14m82 e 14m89 (Lancellotti, 1996). A prova do salto triplo é uma das mais antigas do atletismo. Por exigir do atleta uma excelente coordenação, velocidade, equilíbrio e ritmo, muitos estudos foram realizados acerca dos movimentos técnicos dessa prova para que os atletas atingissem, cada vez mais, melhores resultados. Em termos técnicos, é bem semelhante ao salto em distância, embora seja considerado por atletas e treinadores bem mais complexo e difícil de ser executado (Brito, 2005).

Atualmente, a técnica do salto triplo mostra-se mais eficiente e consiste em, “após uma corrida de 35 a 42 metros de distância, realizar três saltos sucessivos, denominados como hop, step e jump”. O atleta deve impulsionar-se, nos dois primeiros saltos, sobre a mesma perna e com a perna oposta no terceiro salto, isto é: “direita, direita, esquerda ou esquerda, esquerda, direita”. Para que o atleta tenha sucesso em seu salto é necessário que, no primeiro salto, haja a predominância da velocidade; no segundo o equilíbrio entre

velocidade e impulsão e no terceiro, o predomínio da força de impulsão (Vianna; Damasceno, 19). Segue a imagem que corresponde a técnica mais utilizada para realização do salto triplo:

**FIGURA 2 – salto triplo.**



Fonte: Nelio Alfano Moura.

Para o autor norte-americano, Housewright (2004), a técnica do salto triplo é dividida em três fases descritas resumidamente a seguir:

- *Hop*: “o atleta deve correr o mais rápido possível para realizar esta primeira fase, caso contrário não obterá sucesso em seu salto”. A fase “hop” descrita por Housewright (2004) é diferente das outras, pois nela o atleta sai e volta ao solo com a mesma perna. Em relação aos braços, há atletas que direcionam os dois braços à frente na execução do Hop e há outros que preferem deixar um braço à frente e outro atrás do corpo por acharem mais natural e colaborar para a manutenção do ritmo. Ao final desta fase, isto é, quando a perna de impulsão volta ao solo, é importante que o atleta toque primeiramente o calcanhar no chão, pois se tocar os dedos primeiro poderá perder velocidade e ritmo.
- *Step*: “é a fase mais difícil” (Housewright, 2004) já que nela, o atleta deve posicionar seus braços atrás de seu tronco e, durante a realização do step, trazê-los para frente ao mesmo tempo. Durante a fase aérea do salto, a perna que tocará o solo primeiro, deve estar semiflexionada à frente do corpo do atleta, formando um ângulo de 90° com os dedos do pé. Essa posição é conhecida como “moving statue position”, ou seja, posição de estátua em movimento. Assim como na fase do *hop*, ao tocar o solo, o primeiro contato deve ser do calcanhar e não dos dedos.
- *Jump*: “fase semelhante à do salto em distância. Porém, no salto triplo, há uma perda de velocidade nesse salto”. Para que o atleta alcance uma longa distância, os dois braços podem ser direcionados à sua frente para impulsionar o corpo. A posição da cabeça também é de extrema importância. “O atleta não deve incliná-la para trás em momento algum, pois poderá perder velocidade e não atingir uma distância satisfatória”. Durante o salto, é importante que o atleta não utilize a técnica do pontapé ou chute, como ocorre no salto em distância, pois no salto triplo não haverá tempo e a distância não será tão longa.

Esses três movimentos, isto é, *hop*, *step* e *jump* podem ser resumidos da seguinte maneira:

Na primeira fase, o saltador corre pela pista e salta a partir de uma tábua de impulsão, caindo ainda na pista com o mesmo pé do primeiro impulso e voltando a se impulsionar para a frente, caindo agora com o outro pé e tomando impulso novamente para a frente, aterrissando finalmente com os dois pés juntos numa caixa de areia (Vieira; Freitas, 2007, p. 77).

Segue a tabela do salto triplo para um melhor entendimento:

**QUADRO 2 – Fases do salto triplo.**

CORRIDA DE IMPULSO	A corrida é quase idêntica à utilizada para o salto em distância. A distância a ser percorrida, o uso das marcas, o relaxamento e o acúmulo de energias que precedem a impulsão são fatores que têm a mesma importância. A principal diferença é que no salto triplo a corrida é menos veloz.
PRIMEIRO SALTO (HOP)	Este salto é realizado fazendo-se a batida sobre a tábua de impulsão com a perna de impulsão, devendo o saltador realizar o movimento de tesoura no ar, para que possa cair no mesmo pé com que fez a impulsão, e manter a posição vertical.
SEGUNDO SALTO (STEP)	Este salto tem a característica de uma grande passada de corrida realizada no ar. A busca pela amplitude deste salto-passada mediante o ataque do solo, é onde ocorre uma perda de velocidade horizontal e uma diminuição da impulsão seguinte, a movimentação dos braços também aparece nessa fase como apoio ao ajudar a estabilizar o desequilíbrio.
TERCEIRO SALTO (JUMP)/QUEDA	Muito próximo na verdade a um salto em distância com um impulso mais reduzido. Essa fase depende principalmente da impulsão, da coordenação das pernas com os braços, juntamente com a posição do tronco durante a suspensão. A técnica da queda é a mesma exigida para o salto em distância.

**FONTE:** Elaborada pela autora, 2024.

## 2.4 Adaptação do atletismo no ambiente escolar

Para Kirsch, Koch e Oro (1988), mesmo com a falta de uma estrutura e de materiais adequados, o atletismo pode e deve ser implantado nos planos de aula dos professores de Educação Física escolar e praticado dentro da escola, pois esta modalidade dentro do ambiente escolar não necessita de complexas instalações e

grande parte dos materiais utilizados por este esporte podem ser adaptados e até mesmo confeccionados com materiais recicláveis pelos professores e alunos.

É verdade que a falta de materiais e locais adequados para a prática do atletismo dificulta a sua incorporação nas salas de aula, mas não devem ser considerados a única opção. Como defendem Marques e Iora (2009), “esta visão pode estar relacionada com a opinião retroativa dos professores sobre as possibilidades de ensino do atletismo”. Os autores afirmam ainda que é possível adaptar o ambiente físico e os materiais que estão disponíveis na escola, alcançando resultados satisfatórios com os educandos, assim, não devem ser considerados fatores limitantes para ser inserido o atletismo nas aulas de Educação Física. De acordo com Barbosa (2013), “para ser aplicado o atletismo não é necessário uma pista ou materiais oficiais, pois o mesmo objetivo pode ser alcançado por meio da ludicidade, podendo ser adaptado a qualquer espaço físico, assim como os materiais”.

Sedorko e Silva (2011), também consideram que os professores de educação física deveriam incentivar o atletismo com sugestões pedagógicas, mas acontece que muitos professores deixam a modalidade de lado e a ignoram, mesmo sabendo que a participação é importante para o desenvolvimento das habilidades da vida social, habilidades físicas, destreza, agilidade, aptidão física, autonomia, criatividade, etc. O despreparo de professores é um dos principais fatores que caracteriza o desengajamento de se aplicar o conteúdo do atletismo às aulas de Educação Física. Dentre os fatores que mostram essa realidade da não aplicabilidade está a dificuldade do próprio professor para desenvolver o atletismo, por não ter vivenciado na sua formação e/ou por falta de atualização sobre o conteúdo da modalidade. Dessa maneira, perde-se a credibilidade da disciplina tanto para os educandos quanto para o currículo. Para Souza (2006), isto também pode estar enraizado no período escolar do docente, por conta de ser pouco desenvolvido e mal estimulado durante as aulas de Educação Física, não obtendo conhecimento e vivência suficientes que poderiam despertar interesse pela prática da modalidade atletismo.

De acordo com Matthiesen (2015), os professores que enfrentam esses desafios devem usar a criatividade e integrar esportes em seus planos de aula, improvisar espaços e criar materiais reutilizáveis de forma criativa. A partir da inclusão do atletismo nas aulas de educação física, faz-se necessário abordar outros conteúdos, não apenas jogos com bola e esportes coletivos. Barbosa (2013), diz que o atletismo pode ser trabalhado para se tornar uma excelente ferramenta pedagógica para entender outros esportes e sua eficácia.

### **3 METODOLOGIA**

O estudo trata-se de um relato de experiência, apoiado em referências bibliográficas e na experiência de uma licencianda em Educação Física ao ministrar a oficina “Voando alto nas escolas: Iniciação de saltos horizontais no contexto escolar” a fim de cumprir com as exigências do projeto apresentado na disciplina Estágio IV na Universidade Estadual da Paraíba. A oficina foi realizada na cidade de Campina Grande

- PB, no bairro de Bodocongó na Universidade Estadual da Paraíba. Onde a aula foi ministrada na pista de atletismo do Departamento de Educação Física. A oficina foi realizada em um dia no qual a aula teórico-prática teve duração de 2h.

Foram atendidos na oficina um total de vinte pessoas, sendo discentes de todos os períodos do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, o instrumento de pesquisa utilizado foi o Google Forms, na qual as inscrições foram abertas com duração de um mês para os alunos da universidade, onde eles respondiam questões acerca do contato com o atletismo, local em que eles vivenciaram a modalidade e sobre o entendimento dos saltos horizontais.

As respostas tiveram influência em todo o planejamento da oficina, planejamento que se deu desde o dia trinta de agosto de dois mil e vinte quatro, quando foi apresentado e aprovado a proposta ao professor responsável por ministrar a disciplina do Estágio IV. Na qual o primeiro passo foi desenvolver um estudo teórico acerca dos saltos horizontais e o segundo passo desenvolver uma sequência de atividades pedagógicas e didáticas que facilitassem o entendimento dos saltos e que ajudasse principalmente na realização dos movimentos em cada fase dos saltos horizontais.

Para a argumentação sobre o tema, a fim de estabelecer e fomentar a discussão, foi consultado nas plataformas de busca de dados Google Acadêmico, Scielo, LILACS e o Periódicos CAPES, utilizando as palavras-chave que estão relacionadas com o tema para estabelecer um diálogo com os escritores que abordam o tema. As palavras-chave utilizadas, foram: Atletismo escolar, Salto em distância, Salto triplo e Estágio curricular.

A elaboração da oficina baseou-se em pesquisas acerca do Atletismo no site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), vídeos no YouTube de competições para manter a atualização sobre o esporte, além da prática diária dos saltos horizontais em uma pista de atletismo na cidade de Campina Grande.

## **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 Reuniões**

No dia 02 de agosto de 2024 no departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, aconteceu o primeiro encontro do componente Estágio IV, disciplina obrigatória do 8º período do curso de Licenciatura em Educação Física. Em vista que a ementa do Estágio Supervisionado em Educação Física IV corresponde a: Observação, análise e a intervenção no contexto educacional. Elaboração e execução de projetos educacionais articulados às linhas de pesquisa e extensão do curso (Brasil. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular).

Logo no segundo encontro, no dia 09 de agosto de 2024, quando questionados sobre os possíveis projetos de intervenção, surgiu a ideia de ofertar uma oficina sobre saltos horizontais para o cumprimento do componente. Todo o planejamento inicial da

oficina foi realizado através de encontros via Google Meet e no dia 30 de agosto foi apresentado ao professor supervisor da UEPB as principais propostas como: a escolha do campo de estágio; nome do projeto; introdução; objetivos; o local de intervenção; público alvo; plano de execução do projeto; recursos materiais e os resultados esperados. No dia 04 de setembro ocorreu a conversa com o coordenador da pista de atletismo do departamento de Educação Física da UEPB, local de intervenção escolhido para realizar a oficina teórico-prática, do qual foi apresentado a ideia do projeto para o mesmo e feito o convite para que ele fosse o professor supervisor da oficina dentro do próprio departamento.

Logo em seguida foi enviada toda a documentação necessária, o plano de estágio e o termo de compromisso foram assinados por os responsáveis, enviados para a PROGRAD e logo devolvidos, assim podendo dar início de fato a intervenção.

Entre os dias 16 de setembro à 30 de setembro aconteceram as inscrições da oficina via Google Forms, as inscrições foram abertas para todos os discentes de todos os períodos do curso de Educação Física do campos I da UEPB, para alunos da licenciatura e do bacharelado.

No dia 20 de setembro de 2024 aconteceu um encontro presencial entre os demais componentes do grupo na pista de atletismo da UEPB, afim de tirar dúvidas sobre as atividades escolhidas, o tempo de aula ministrada, a área de saltos e sobre algumas regras do salto em distância e principalmente sobre o salto triplo.

De início a oficina seria dividida em dois dias, das 15:00 às 17:00 horas de forma teórico-prática na própria pista de atletismo da UEPB, realizada nos dias 02 e 04 de setembro, na qual o dia 02 seria com foco no salto em distância e o dia 04 voltado para o salto triplo, em vista que por mais que as duas provas sejam próximas, são muitas informações técnicas e dúvidas acerca dos dois saltos. Ao chegar para ministrar o primeiro dia da oficina, foi informado que a universidade estaria fechada no dia 04, segundo dia da oficina e como solução todo o conteúdo e prática acerca dos dois saltos foi ministrado em um só encontro.

## **4.2 Planejamento da Oficina**

A escolha de ofertar uma oficina foi justamente por ser um método mais flexível, onde todo o planejamento prévio deve se adequar com as questões levantadas por quem participa quando exposto na prática, ao olhar para a real necessidade e ambiente dos participantes. Nas oficinas pedagógicas, que são espaços de construção coletiva de saberes, os alunos se tornam protagonistas de sua aprendizagem, a interação e o diálogo são essenciais, permitindo que questionem, experimentem e reflitam. O educador atua como mediador, criando um ambiente de respeito e criatividade, transformando essas oficinas em laboratórios de aprendizado que preparam os estudantes para os desafios do mundo contemporâneo (Saviani, 2013).

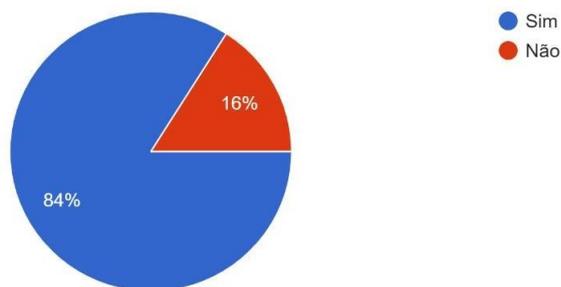
O objetivo geral da oficina foi desenvolver meios de vivenciar e adaptar os saltos horizontais no contexto escolar e como específico refletir sobre o atletismo como uma ferramenta eficaz para a iniciação esportiva e apresentar métodos pedagógicos e práticas de ensino que facilitem a introdução dos alunos às técnicas e fundamentos dos

saltos, logo o primeiro passo do planejamento foi realizar um estudo teórico acerca dos saltos horizontais, a plataforma de busca de dados utilizada foi o Google Acadêmico na qual os principais pontos buscados foram sobre o local de prova, as principais regras, a história e as técnicas mais utilizadas nos dias de hoje, o segundo passo foi desenvolver uma sequência de atividades pedagógicas que facilitassem o entendimento dos saltos e que ajudasse principalmente na realização dos movimentos que acontecem em cada etapa dos saltos horizontais.

A oficina foi aberta para todos os estudantes do curso de Educação Física da UEPB, afim de acrescentar essa vivência com o atletismo para a formação acadêmica dos mesmos. Ao realizar a inscrição os discentes responderam algumas questões a respeito do contato deles com o atletismo, sobre a capacidade deles de ministrar uma aula de salto em distância e salto triplo, quanto ao que eles não sabiam acerca dos saltos horizontais mas tinham vontade de aprender. Todas as respostas tiveram influência no planejamento, em vista que muitos não foram oportunizados a essa vivência com atletismo e não se sentiam confortáveis de ministrar a modalidade na escola, considerando a ideia de que o atletismo é um conteúdo que, na maioria das vezes, é pouco conhecido pelos alunos; essa questão pode estar ligada diretamente a vários fatores, como a falta de estrutura oferecida nas escolas e a didática aplicada pelos próprios professores. Entretanto, o atletismo é um esporte que permite facilmente a adaptação de materiais e espaços, basta que o professor tenha interesse e criatividade para oferecer o conhecimento dessa modalidade aos seus alunos (Souza, et al., 2006).

**Figura 3 – gráfico das respostas 1.**

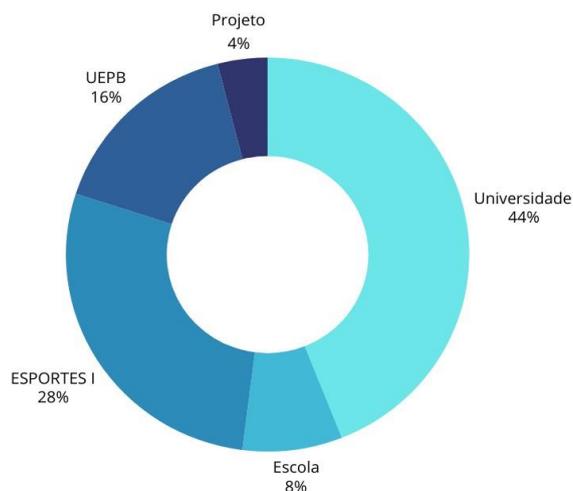
Você já teve contato com o atletismo?  
25 respostas



**FONTE: Google Forms.**

### Figura 4 – gráfico das respostas 2.

Se a resposta da pergunta anterior for sim, onde você teve contato?

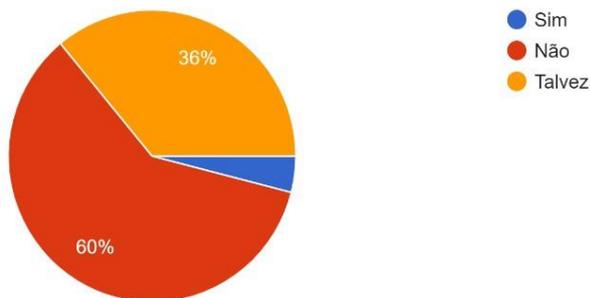


FONTE: Elaborado pela autora, 2024.

### Figura 5 – gráfico das respostas 3.

Você consegue ministrar uma aula de salto em distância e salto triplo?

25 respostas



FONTE: Google Forms.

**Respostas da pergunta 4 – O que você não sabe e gostaria de aprender sobre os saltos horizontais?**

- “Gostaria de aprender tudo”
- “Técnicas de impulsão e técnica de queda correta”
- “Como funciona, regras, arbitragem”
- “A biomecânica do movimento”
- “Como aplicar de forma segura da escola”
- “Entender melhor sobre a execução do salto”
- “Gostaria de aprender sobre o salto triplo”
- “Adaptação para as aulas na escola”

FONTE: Google Forms.

### 4.3 Oficina

Para iniciar a oficina, foi necessário realizar um planejamento e como citado na metodologia as atividades aconteceram na cidade de Campina Grande - PB, no bairro de Bodocongó na Universidade Estadual da Paraíba. Onde a aula foi ministrada na pista de atletismo do Departamento de Educação Física. As ações ficaram divididas de modo que 2h semanal ficou dedicada para planejamento da oficina e quarta-feira e sexta-feira ficaram dedicadas para as aulas teórico-práticas das 15:00h às 17:00h, totalizando 6h semanal, com o imprevisto da universidade estar fechada no dia 04 de outubro, o total foi de 4h semanal.

Tratando-se da oficina em si, a data escolhida para o encontro foi o dia 02 de outubro de 2024, contando com a presença de 20 alunos, dos 25 alunos inscritos no Google forms. De início aconteceu a apresentação do projeto e novamente eles foram questionados se conseguiriam ou não planejar e aplicar uma aula de saltos no ambiente escolar, onde a resposta seguia de forma negativa, logo os alunos foram encaminhados a pista de atletismo, na qual fizeram um aquecimento e depois foram direcionados a área dos saltos horizontais, local em que foram feitas diversas perguntas e a maioria das dúvidas foram tiradas. A parte prática foi dividida em algumas atividades específicas acerca de cada uma das etapas dos saltos, para que assim eles conseguissem ter um maior entendimento sobre os movimentos.

- I. FASE DA CORRIDA DE APROXIMAÇÃO: Para o primeiro contato com a área de salto e a caixa de areia, em uma fila eles realizavam uma corrida livre, enquanto a outra fila praticava a mesma corrida, porém com o auxílio de tampinhas, com a cobrança de uma passada mais larga e dos joelhos mais altos, na qual eles começaram a ser introduzidos a alguns educativos.
- II. FASE DA BATIDA NA TÁBUA DE IMPULSÃO: Foi explicado que muitos alunos podem ter medo de saltar na distância correta da tábua e não foi diferente com os próprios alunos da oficina. De início eles eram livres para saltar o mais próximo da caixa de areia, mas logo em seguida foram propostos alguns desafios com a ajuda de cones e arcos para ir ganhando a confiança deles e aos poucos ir aumentando a distância conforme eles se sentissem confortáveis.
- III. FASE AÉREA: Nessa fase eles foram apresentados para alguns educativos simples e didáticos para se trabalhar a mecânica do movimento no ar, com o auxílio de alguns cones eles realizavam movimentos de coordenação natural, de início só alternando as pernas e os braços, depois foi mostrado o movimento da técnica do salto em distância e eles logo entenderam, com a perna que eles pisavam na tábua eles levantavam o braço contrário a essa perna, como o educativo ainda não estava sendo feito no ar, eles gravavam e executavam a movimentação seguinte: joelho esquerda levantado, braço direito levantado, joelho direito levantado, braço esquerdo acompanha o direito que permanece levantado e para terminar um pequeno salto com o movimento da puxada dos dois braços para trás, simulando a queda porém

em pé.

- IV. FASE DA QUEDA: Existem muitas maneiras de ensinar sobre a técnica de queda e essa introdução deve ser realizada de forma lúdica e detalhada. Próximo à borda da caixa de areia eles deveriam saltar o mais distante que conseguissem, em seguida os arcos foram colocados na areia e os participantes da oficina em duas filas um de cada vez realizaram o seguinte passo a passo: saltar dentro do arco, sentar e estender as pernas. O passo seguinte foi executado com a ajuda de bolas de leite, as bolas foram colocadas na caixa de areia e próximos a borda eles deveriam saltar e cair fazendo o movimento de chutar a bola, ainda com as bolas de leite uma variação que eles conseguiram realizar foi a de agarrar a bola enquanto ela era lançada no alto, estimulando a movimentação dos braços que ocorre ao executar o salto completo.

No decorrer de toda a oficina os participantes foram estimulados a pensar sobre como aplicar o que eles estavam aprendendo no ambiente escolar e surgiram diversas ideias, como a utilização de materiais mais simples para fazer as marcações dos saltos, por exemplo, com a uso de cordas, fitas, cones, foi citado também sobre o uso de colchonetes para simular uma área de queda e trabalhar educativos de forma mais viáveis sobre a queda nos saltos horizontais e até mesmo um jogo com pontuações diferentes demarcados no chão da escolas, na qual consiste no quão mais distante o aluno saltar maior é a pontuação e assim vão somando a pontuação entre as equipes.

Devido a informação que a universidade estaria fechada no dia que seria realizado o segundo encontro da oficina, onde seria explicado acerca do salto triplo, a melhor decisão nessa situação foi de adiantar e ministrar sobre os dois saltos em um só encontro. Com isso, a oficina teve continuidade com a explicação das principais diferenças entre os dois saltos e sobre a proximidade de algumas etapas que eles já tinham aprendido e executado até então.

Seguindo a mesma ordem do passo a passo sobre salto em distância foi explicado que a fase da corrida de aproximação no triplo será um pouco mais lenta, por não ter a necessidade de uma tanta explosão e velocidade quanto ao salto em distância que consiste em só um salto, no triplo é feita uma sequência de três saltos e esses saltos precisam ser uma combinação entre velocidade, equilíbrio, coordenação e impulsão. Na sequência foram tiradas as principais dúvidas a respeito das tábuas que são utilizadas no salto triplo, onde os atletas fazem a escolha de realizar o salto entre as tábuas de 7m, 9m, 11m (feminino) e 11m ou 13m (masculino), novamente foi lembrado sobre a adaptação para os alunos no ambiente escolar, onde não necessariamente eles precisam seguir as regras oficiais quanto a distâncias das tábuas, ao colocar o mais próximo eles fazem com que os alunos se sintam mais confortáveis, e assim aos poucos implementam alguns desafios para que no futuro eles sintam confiança para enfim realizar o salto da distância correta. Com isso, a prática entrou em ação na sequência da explicação acerca da fase aérea do salto triplo, onde eles realizaram as seguintes atividades. FASE AÉREA: Com o auxílio de arcos demarcando a técnica do salto triplo entre as raias na própria área de saltos, eles foram convidados a realizar os três saltos diversas vezes, a sequência a ser seguida era de um lado da raia, DIREITA, DIREITA, ESQUERDA,

enquanto na outra raia os arcos foram distribuídos em ESQUERDA, ESQUERDA, DIREITA, para assim eles executarem e memorizando a técnica, em seguida os três arcos foram reorganizados, porém dessa vez retos, para que eles escolhessem a sequência que se sentissem mais confortáveis ao realizar a técnica. Com alguns steps foi montado um setor para o último educativo antes da prática do salto completo, foram colocados três steps com a distância de 1m entre eles, o segundo step era mais alto para trabalhar a elevação do joelho durante o segundo salto, os alunos executavam uma curta corrida para saltar sobre o primeiro step afim de fazer o salto denominado de HOP, voltando ao solo com a mesma perna do primeiro salto, em seguida eles saltavam o segundo step, o que tinha maior altura para trabalhar o salto denominado de STEP, exigindo que eles mantivessem o joelho oposto da perna de salto o mais elevado para ganhar o máximo de tempo possível no ar antes de acontecer a troca de pernas e também onde eles foram orientados sobre a coordenação dos braços que poderia ser feita com um braço a frente e o outro atrás do corpo ou direcionando os dois braços à frente do corpo e para finalizar um pequeno salto somente para simular a última etapa do salto triplo, o JUMP, etapa caracterizada pela perda de velocidade e chegada na caixa de areia. Esse educativo é muito importante e simples para ensinar o aluno a ter uma boa postura durante cada fase do salto e um maior entendimento acerca das movimentações realizadas em cada uma das fases. Já próximo ao encerramento eles tiveram um momento livre para realizar os saltos e foram apresentados a algumas estratégias de ritmo com a ajuda das palmas.

Por fim os participantes da oficina foram divididos em dois grupos e tiveram 20 minutos para discutir quanto a tudo que eles aprenderam durante a oficina e desenvolver uma atividade prática sobre a iniciação do salto em distância ou do salto triplo para aplicar entre os grupos, a fim de fixar e verificar o entendimento de tudo que eles vivenciaram durante o projeto.

## **5 AVANÇOS E PERSPECTIVAS**

Foi evidente a evolução dos participantes, que demonstraram interesse de realmente aprender sobre uma modalidade que eles não tinham tanto contato, a maioria dos estudantes que se inscreveram na oficina só tiveram contato com o atletismo já na própria universidade, alguns somente através de disciplinas obrigatórias como a de Esportes I, ao ver essa procura e o entendimento de que eles podem e devem utilizar o atletismo como uma ferramenta eficaz para a iniciação esportiva com os seus futuros alunos, além de ser uma vivência necessária que veio a agregar na formação dos mesmos como futuros docentes é muito gratificante e enriquecedor.

Portanto, a utilização de oficinas pedagógicas pode melhorar significativamente as metodologias de ensino ao proporcionar um ambiente flexível, ao favorecer um aprendizado ativo e a construção coletiva de saberes. Ao adotar essa abordagem, os alunos se tornam protagonistas de sua aprendizagem, permitindo que experimentem, reflitam e questionem o conteúdo de forma prática, como demonstrado na oficina ofertada, ao invés de uma abordagem tradicional em que o professor transmite passivamente o

conhecimento, as oficinas permitem que os participantes se envolvam diretamente na prática, testem suas habilidades, enfrentem desafios e reflitam sobre suas experiências. Além disso, o projeto favorece metodologias de ensino mais colaborativas, em que os participantes podem trocar experiências e aprender uns com os outros. Esse tipo de interação fortalece o aprendizado, permitindo uma compreensão mais profunda do conteúdo. No caso do atletismo, que muitas vezes não é explorado nas escolas, a oficina se mostrou uma excelente ferramenta para superar limitações estruturais e didáticas.

Ademais, ao comparar as respostas dos participantes durante as inscrições a respeito da habilidade de preparar uma aula sobre os saltos horizontais e ministrar em sala para os seus alunos, com as respostas e perspectivas ao fim da oficina, tem-se mais resultados positivos, portanto, observa-se a importância e necessidade de realizar intervenções flexíveis, ao considerar uma troca de experiência entre quem ministra e quem participa, ao oportunizar que os participantes compreendam o que precisam saber. Ainda, os feedbacks dos alunos demonstram que os passos iniciais da jornada como futuros docentes estão no caminho certo, destacam-se, em meio de tantos, três:

*“Durante o curso, sempre fui limitado de minhas funções em questão de lesões. Quando pagamos o componente Esportes I na modalidade atletismo eu estava lesionado, consegui acompanhara prática de salto em altura, e só participei como fotógrafo nas aulas de salto em distância e salto triplo (tema da oficina). Hoje durante a oficina vocês me oportunizaram uma vivência, e com isso, acabaram por realizar um desejo antigo meu.” -A1*

*“Muito grato aos ministrantes que realizaram essa experiência maravilhosa em que pude enxergar o atletismo de uma forma diferente, espero poder repassar a experiência e os ensinamentos que tive aos meus futuros alunos.” -A2*

*“A prática que nós tivemos hoje foi realmente importante para abrir minha visão sobre o meu futuro profissional, já tive a oportunidade de treinar atletismo mas era outra prova e hoje aprendi bastante sobre os saltos horizontais como também sobre considerar um processo de ensino mais didático como parte essencial para facilitar o aprendizado dos nossos alunos, sempre soube treinar, mas nunca tinha parado para pensar em como ensinar o que eu treino e isso foi muito legal, hoje eu pude refletir sobre melhorar como professor.” -A3*

Corroborando com Freire 2018, quando ele diz que a educação não transforma o mundo, mas muda pessoas e elas transformam o mundo, o que reflete a importância de práticas pedagógicas ativas, como oficinas, que buscam promover a reflexão e a transformação dos participantes.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A oferta de projetos educacionais é crucial para a formação de futuros docentes em

Educação Física, especialmente no que diz respeito à vivência de diferentes modalidades esportivas. O estudo indica que a maioria dos alunos envolvidos na oficina de atletismo já tinha algum contato prévio com a modalidade, o que facilitou a troca de experiências durante a prática. No entanto, esse contato ocorreu de forma tardia, apenas na universidade, o que pode ser um obstáculo na formação desses profissionais.

Embora muitos professores reconheçam o atletismo como uma modalidade fundamental a ser incluída em seus planos de aula, há ainda um desconforto entre aqueles que não tiveram essa experiência durante a infância, por não ser oferecida e estimulada por seus antigos professores, na qual se mostra um problema estrutural que pode gerar desinteresse e dificuldades na abordagem do tema. Nesse sentido, o projeto se apresenta como uma solução eficaz, proporcionando aos participantes um entendimento teórico e prático sobre as provas de saltos horizontais, além de desenvolver métodos pedagógicos que incentivam a criatividade dos participantes para a adaptação e aplicação no ambiente escolar.

Portanto, ao considerar o atletismo como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, o projeto não apenas enriquece a formação dos futuros docentes, mas também abre portas para que seus futuros alunos possam usufruir dos benefícios que a iniciação esportiva pode proporcionar. Assim, é fundamental que projetos como esse continuem a ser promovidos durante a graduação, visando uma Educação Física mais abrangente e estimulante.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. I.; PIMENTA, S. G. Pedagogia universitária: valorizando o ensino e a docência na universidade. **Rev Port Educ**, v. 27, n. 2, p. 7–31, 2014.

ANDRADE, R. C. R.; RESENDE, M. R. **Aspectos legais do estágio na formação de professores: uma retrospectiva histórica. Educação em Perspectiva**, Viçosa, v. 1, n. 2, p. 230-252, jul./dez. 2010.

AZEVEDO, M; ANTONIA, R. **Os Saberes de Orientação dos Professores Formadores: desafios para ações tutoriais emancipatórias. 260 f. Tese (Doutorado)**. - Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

BARBOSA, R. F. M.. Atletismo na escola: uma possibilidade lúdica. Buenos Aires: **Revista Digital**, 2013.

BATISTA, P. GRAÇA, A. QUEIRÓS, P. **O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física**. Porto: Fadeup; 2014, cap.1, p.67-83.

BRAGADA, J. **O atletismo na escola: proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”**. 2000.

Brasil. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular.

BRITO, A., **Salto Triplo – Aceleração e Impulsão**. 2005.

BREMM, D.; MONTARDO, B. **Atletismo na escola: uma proposta alternativa de ensino. Compartilhando saberes**. Santa Maria: Prograd, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, Confederação Brasileira de Atletismo - CBAt. Disponível em <http://www.cbta.org.br>.

FRASSAN, T. S.; MACHADO, R. C.; HUBER, M. P. **Panorama da modalidade de atletismo nas escolas públicas e municipais de Tubarão, SC. Lecturas, Educación Física y Deportes: revista digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 178, mar. 2013.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. **São Paulo: Paz e Terra**, v. 42, 1996.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido. 50**. [s.l.] Paz e Terra, 2018.

HOUSEWRIGHT, E. **Winning Track and Field for Girls**. 2004.

KIRSCH, A.; KOCH, K.; ORO, U. **Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1988. v. 178.

KUNZ, E. **A imprescindível necessidade pedagogia do professor: o método de ensino**. Revista Motrivivência, n. 13, 1999.

LANCELLOTTI, S. **Olimpíada 100 Anos - História Completa dos Jogos**. São Paulo: **Círculo do Livro**. 1996.

LIMA, C. **O ensino do atletismo nas aulas de Educação Física no ensino fundamental II: a visão de alunos praticantes da modalidade**. **EFDeportes.com: revista digital**, Buenos Aires,

v. 19, n. 194, p. 1-10, 2014.

MARQUES, C.; LÚCIA DA SILVA; IORA, J. Atletismo escolar: possibilidades e estratégias de objetivo, conteúdo e métodos em aulas de Educação Física. **Movimento**, p. 103–118, 2009.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

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

OLIVEIRA, Prof. Irineu Teixeira de; SANTOS, Prof. Dr. Sérgio Luis Carlos dos. **Atletismo escolar: Uma proposta de utilização no planejamento anual das 5ª séries do ensino fundamental**. 2008.

PAISSAN, G. **I salti nelle categorie giovanili**. Roma: Federazione Italiana di Atletica Leggera, 1994.

PAVIANI, N. M. Oficinas pedagógicas: relato de uma experiência. **CONJECTURA: filosofia e educação**, 2009.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. **Estágio e docência**. 7. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

PIMENTA, S. G. **O Estágio na Formação de Professores: unidade teoria e prática?** 7.ed. São Paulo: Cortez, 2006.

QUEIRÓS P. **Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional**. 2014

SAVIANI, D. Pedagogia Histórico-Crítica: Primeiras Linhas. 14. Em: **Campinas: Autores Associados**. 2013.

SEDORKO; C. M; DA SILVA, A. I. **Atletismo como Conteúdo das Aulas de Educação Física em Escolas Estaduais do Município de Ponta Grossa**. Anais do 3º Congresso Internacional de Educação. Ponta Grossa, 2011.

SOUZA, P. D. Atletismo nos jogos internos da Educação Física: compreendendo os motivos do desinteresse de sua prática. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires**, n. 11, 2014.

VIANNA, J. DAMASCENO, V. **O Salto Triplo**. Disponível em [http://www.jvianna.com.br/jefe/atletismo\\_saltotriplo.pdf](http://www.jvianna.com.br/jefe/atletismo_saltotriplo.pdf).

VIEIRA, E.; VOLQUIND, L. **Oficinas de ensino: O quê? Por quê? Como?** ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2002.

VIEIRA, S. FREITAS, A. **O que é atletismo**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por tudo, principalmente por me dar forças para estar aqui. Ao orientador Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias pelas conversas, auxílio e paciência durante a conclusão deste trabalho.

Aos meus pais Silvia Maria e José Wilson por sempre me guiarem no caminho dos estudos, pela dedicação e esforço que são essenciais para que eu esteja onde estou hoje, nenhum dia é fácil quando se está a 941km de distância dos pais e não existiu um dia sequer que eu não lembrasse do quanto eu os amo e sinto saudade. Sou eternamente grata a confiança da minha família, que foi a razão principal na minha vida que me levou até este ponto. Se estou aqui, é graças ao apoio familiar, e por isso, muito obrigada por acreditarem na filha única de vocês.

Aos meus avós Antônia Maria, Cícero Reis, Altiva Freitas e Pedro Machado por todo o cuidado, carinho e apoio necessário mesmo distantes, sempre me pego ouvindo os audios, ou lendo as mensagens de incentivo que vocês me enviam, isso recarrega todas as minhas energias e me lembro o porquê eu estou aqui.

A meus amigos Kelly Ravine, Filipe Guimarães, Hélio Jr e Rebeca Gonzaga por entrarem nessa aventura de sair do nosso estado e vir fazer a graduação na Paraíba, sem vocês eu nunca imaginaria morar aqui, obrigada por representarem tão bem a palavra amizade na minha vida, sou muito grata por conhecer e conviver diariamente com vocês.

Ao meu namorado, Caio Gabriel Idalino Santos, o meu maior incentivador, por ser fonte de paciência, companheirismo e que aguentou estar do meu lado e me levantou quando eu caia, obrigada por não me deixar desistir, obrigada por ser luz na minha vida e por acreditar no meu potencial.

Ao professor Sidney Ramos, meu professor de Educação Física durante o ensino médio, o primeiro a acreditar no meu potencial como atleta, o primeiro a me mostrar a beleza que é o atletismo e o primeiro a me apresentar todas as experiências que o esporte pode proporcionar. Com o Sidney eu aprendi sobre treinos, sobre arbitragem, sobre viagens, sobre vitórias, sobre derrotas, e o principal, sobre valores e responsabilidade, se eu curso Licenciatura em Educação Física hoje é por ele ter sido um pilar tão importante para a minha formação e por ser o meu maior exemplo dentro da profissão.

As minhas gatas (Mikasa, Maka e Meia) que foram imprescindíveis para minha saúde mental durante o processo.

Aos meus companheiros de curso, em especial, Maria Creusa, Nayara e Willian por compartilharem comigo seus dias, experiências e momentos de descontração em meio a rotina acadêmica.

Aos funcionários Júlio e Carlos, que fazem seu trabalho para o bom funcionamento do departamento e que me acolheram de braços abertos desde o início do curso, sempre prestativos e prontos para ajudar no que for necessário.

Aos alunos que se inscreveram e participaram da oficina, tornando possível esse trabalho, obrigada por mostrarem interesse de aprender sobre o atletismo e por buscar métodos mais pedagógicos para facilitar a introdução dessa modalidade aos seus futuros alunos.

Por fim, a todos os que me auxiliaram nesta jornada e que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

