

4CCSDEFMT04.P**OS GESTOS NATURAIS (CORRER, SALTAR E ARREMESSAR) COMO FERRAMENTAS
NO ENSINO DO ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Carlos Alberto Pereira de Souza Filho⁽²⁾; Edicarlos Almeida⁽²⁾; Amilton da Cruz Santos⁽³⁾
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/MONITORIA

Introdução: O atletismo é uma prática físico-desportiva que utiliza na sua execução os elementos básicos do movimento humano: correr, saltar e arremessar. A iniciação ao atletismo deve ser realizada no início do ensino fundamental, na faixa etária que vai dos seis aos dez anos (1ª à 5ª série), e deve ocorrer pela utilização das atividades próprias do desporto (corridas, saltos e arremessos) apresentadas na forma de jogos, sem que sejam exigidas a técnica e a intensidade características da forma competitiva. Nessa fase, deve-se considerar a preparação orgânica como um todo e não a parte muscular para que não haja interferência no crescimento e desenvolvimento da criança. É importante, também, que exista uma preparação generalizada e uma grande variação nos tipos de jogos e exercícios, para evitar a especialização precoce e um enfoque de preparação em um ponto específico do corpo. A iniciação deve ser feita através de corridas com variação de ritmo, posições de saída e estímulos, além de serem usados, como obstáculos, objetos naturais ou do próprio espaço físico da escola (rampas, bancos, degraus, etc). Nos saltos, o professor deve se ater à apresentação de exercícios educativos e desviar a atenção das minúcias técnicas. Quanto aos arremessos, é recomendada a utilização de objetos leves, adaptados de formatos variados e que sejam atrativos para as crianças, além da determinação de alvos, distâncias e alturas em que devem ser lançados os objetos. Essas práticas auxiliam num melhor desenvolvimento da coordenação motora, das habilidades básicas (velocidade, resistência, agilidade, força, etc) e a capacidade de combinação entre elas. **Conclusão:** os gestos naturais do ser humano, quando trabalhados na educação física escolar, através de um desporto-base como o atletismo, são peças fundamentais no desenvolvimento das habilidades motoras e físicas básicas dos alunos, além de favorecer aspectos psico-sociais, o que lhes possibilitará uma melhor desenvoltura nas futuras atividades cotidianas e práticas esportivas, como o próprio atletismo ou outras modalidades, sejam elas individuais ou coletivas.

Palavras Chave: Educação Física Escolar, Atletismo.

⁽¹⁾ Monitor(a) Bolsista, ⁽²⁾ Monitor(a) Voluntário(a), ⁽³⁾ Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a).