

**RELATO DE EXPERIÊNCIA**  
**PROJETO INICIAÇÃO AO ATLETISMO DENTRO DO PROGRAMA MAIS**  
**EDUCAÇÃO DA CIDADE DE LIMEIRA.**



PROFESSOR GEORGE LUIZ CARDOSO

SECR. MUNICIPAL DE ESPORTES E LAZER DA CIDADE DE LIMEIRA

## **Relato de Experiência**

O projeto de iniciação ao atletismo surgiu como uma proposta integrada ao currículo do programa de educação integral de duas escolas públicas de ensino fundamental do primeiro ciclo, situadas no Município de Limeira. É sabido da importância das brincadeiras, das atividades físicas e pré-desportivas no desenvolvimento biopsicossocial das crianças em idade escolar. Porém a imobilidade corporal nas crianças tem crescido acentuadamente nas últimas décadas, produto do desenvolvimento das cidades e diminuição dos espaços naturais, como as várzeas, rios, campos, e dos espaços sociais e de convivências, como ruas e praças.

Além da diminuição dos espaços de lazer e convivência, o desenvolvimento das tecnologias contemporâneas, como vídeos games, celulares e redes sociais, tem contribuído para a diminuição do repertório motor das crianças e adolescentes na atualidade. As consequências do baixo desenvolvimento motor das crianças, irão repercutir no indivíduo adulto, já que é na fase da primeira infância que se desenvolvem as capacidades físicas que irão dispor até o envelhecimento. A diminuição das atividades corporais tem contribuído para a elevação da taxa de obesidade infantil, além da piora nas capacidades físicas como resistência, força, flexibilidade e agilidade, e dificultado a educação corporal das novas gerações. A falta de estrutura física para educação física nas escolas públicas do país, sobretudo as das periferias das cidades, dificulta a ampliação do repertório motor dos alunos, pois a maioria das escolas não dispõe de espaços e equipamentos adequados para o uma oferta variada de cultura corporal. Assim a importância desse projeto para o aumento da cultura corporal dos alunos e como instrumento de educação, pois além de ampliar o tempo da criança ao processo educacional, aumenta os espaços para além dos muros da escola.

Em quase 1 ano e meio de projeto, pude observar empiricamente diversas transformações em quase 80 crianças que passaram pelas atividades. Pude notar melhoras quantitativas na resistência, força, agilidade de muitos alunos e melhoras qualitativas na autoestima, sociabilidade e respeito dos mesmos. Acredito que as aulas tenham contribuído para melhoras no desempenho dos alunos nas tarefas escolares, já que as atividades pré-desportivas estimulam mais rapidamente a modulação do sistema nervoso, auxiliando no desenvolvimento da inteligência dos alunos.

### **Objetivo do Projeto:**

O principal objetivo é aumentar ampliar a cultura corporal dos alunos e aumentar seu repertório motor, visando a educação integral. O atletismo é uma modalidade esportiva que é base para a maioria dos esportes, além de trabalhar com as habilidades motoras básicas do ser humano, como saltar, correr e arremessar. Também tem como objetivo o desenvolvimento da saúde e estimulando hábitos saudáveis desde a infância, além de auxiliar no processo educacional através de atividades interdisciplinares.

### **Metodologia:**

Baseando-se nos conceitos da pedagogia do esporte e educação física escolar, as aulas foram desenvolvidas com os princípios da inclusão, através da diversificação de atividades, em que todos alunos, independente de biótipo e diferenças de habilidade físicas, pudessem realizar.

O sistema de rodízios de estações foi utilizado, de forma que em uma mesma aula, cada aluno teve a possibilidade de executar tarefas envolvendo diferentes habilidades e capacidades físicas.

Paralelamente, conceitos matemáticos como a medição de distâncias, os pesos dos objetos arremessados, conceitos sociais como respeito as regras e socialização e conceitos psicológicos como auto superação e autoestima foram estimulados.

### **Resultados Observados:**

É perceptivo o ganho quantitativo em todas as capacidades física dos alunos, como resistência, velocidade, força e agilidade. E qualitativamente pude perceber uma maior interação entre os alunos, a melhora na autoestima de alunos menos habilidosos que no início do projeto se recusavam a participar, uma melhora no comportamento social dos alunos, e maior comprometimento com as aulas.

### **Conclusão:**

O projeto de iniciação demonstrou-se como um caminho viável para aumentar o tempo das crianças em idade escolar sob o processo educativo, utilizando as ferramentas do esporte para educar para a cidadania. Além de observar potenciais alunos que podem seguir o caminho do esporte de alto rendimento e representar o município em competições.

ALGUNS EXEMPLOS DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS COM OS ALUNO:

### SLACKLINE

Objetivo: Melhora no Equilíbrio e Coordenação Motora



ATIVIDADE:

PULAR CORDA

OBJETIVO: Melhora na resistência e capacidade cardiorrespiratória



ATIVIDADE:

SALTO EM DISTÂNCIA

OBJETIVO: MODALIDADE OLÍMPICA E MELHORA NA FORÇA MUSCULAR  
DOS MEMBROS INFERIORES



ATIVIDADE: SALTO EM ALTURA.



ATIVIDADE: CORRIDAS

OBJETIVO: MELHORA NA VELOCIDADE



ATIVIDADE: ARREMESSO DE PESO

OBJETIVO: MODALIDADE OLÍMPICA E MELHORA NA FORÇA MUSCULAR  
DOS MEMBROS SUPERIORES



## ATIVIDADES PRÉ –DESPORTIVA:



## ATIVIDADES INTERDISCIPLINARES



Conceitos Matemáticos  
Naturais

Conceitos técnicos

Conceitos