

## ATLETISMO NAS SÉRIES INICIAIS

Daniel de Jesus Prado<sup>1</sup>

Francisco José Fornari Souza<sup>2</sup>

### RESUMO

A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular Teixeira (2000). Partindo deste pressuposto propõe-se pesquisar a importância do atletismo nas aulas de educação física na escola em séries iniciais. A pesquisa será feita através de questionários com perguntas abertas e fechadas, desta forma os dados foram analisados, através de estatística básica (f e %) apresentadas na forma de tabelas, com seis professores de Educação Física que trabalham no ambiente escolar de Curitiba SC. Partindo da análise dos 6 questionários, pôde ser constatado que a maioria dos professores afirmam que a inserção do atletismo no seu ambiente escolar, traz motivação para os mesmos (n=4, 67%) pois desenvolve o interesse dos alunos assim como propicia uma melhor qualidade de vida (n=2, 33%). Porém destacaram que precisam de uma melhor infraestrutura física, sem defasagem de recursos e apoio no âmbito pedagógico; para realizar a prática do atletismo nas séries iniciais. Perante o que foi observado, foi possível constatar que os professores acreditam nas potencialidades que o atletismo produz, no entanto as deficiências estruturais do sistema educacional impedem a sua eficácia e realização.

**Palavras-chave: Atletismo. Iniciação esportiva. Séries iniciais**

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

<sup>2</sup> Prof. da disciplina de TCC II do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

## ATHLETICS IN THE INITIAL SERIES

Daniel de Jesus Prado<sup>1</sup>

Francisco José Fornari Souza<sup>2</sup>

### ABSTRACT

The regular practice of the race increases the respiratory capacity, improves blood circulation and increases muscular strength Teixeira (2000). Based on this assumption is proposed to investigate the importance of Athletics in physical education classes in school in initial series. The research will be done through questionnaires with open and closed questions, thus data were analyzed through basic statistics (f e %) presented in the form of tables, with six physical education teachers who work in the school environment of Curitiba SC. starting from the analysis of the 6 quizzes, it might be found that most teachers claim that the insertion of the athletics in their school environment, brings motivation to the same (n = 4, 67%) as it develops the students ' interest as well as provides a better quality of life (n = 2, 33%). However highlighted that need better physical infrastructure, without lag of pedagogical resources and support; to perform the practice.

**Words key: Athletics. Sports initiation. Initial series.**

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

<sup>2</sup> Prof. da disciplina de TCC II do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

## 1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho sugere o incentivo ao atletismo nas séries iniciais, não na forma de competição, mas de ludicidade, de conhecer o atletismo e vivenciá-lo de maneira divertida e como integração sendo um agente facilitador nas experiências dos alunos (SOARES, 1996).

Para Teixeira, (2000) afirma que o atletismo se baseia em nossos movimentos naturais, o caminhar, correr, saltar e arremessar originou-se da necessidade de treinar guerreiros: Não percebemos, mas desde que nascemos desenvolvemos habilidades para se movimentar sendo uma naturalidade para o ser humano, o atletismo seria um aperfeiçoamento dessa naturalidade, por isso o interesse em pesquisar esse problema que é o atletismo em séries iniciais nos remete para a finalidade ou objetivo que devemos buscar que será nesse trabalho o miniatletismo segundo a secretaria da educação é o despertar interesse na prática do atletismo.

Novos eventos e organização inovadora darão condições às crianças de descobrirem as atividades básicas: velocidade, corrida de resistência; saltos, arremessos e lançamentos em qualquer lugar (estádio, playground, ginásio etc.).

## 2 ATLETISMO NAS SÉRIES INICIAIS

O atletismo é uma modalidade base, da qual parte a maioria dos esportes terrestres. Os exercícios de atletismo são um meio excepcional para aumentar a capacidade do rendimento físico geral. Com eles, desenvolvem-se e aperfeiçoam-se da melhor forma o sistema cardiorrespiratório e o sistema nervoso, assim como as qualidades físicas básicas: força, velocidade, resistência, flexibilidade e agilidade, proporcionando melhor o cumprimento das tarefas do cotidiano (FRÓMETA; TAKAHASHI, 2004 e FERNANDES, 2003).

Oliveira (2006) salienta a importância da utilização de recursos como as atividades recreativas, dando oportunidade do aluno descobrir o atletismo através do brincar, levando o aluno a ampliar suas habilidades motoras de forma implícita.

Segundo (KUNZ 1994, p 48) fala que:

[...] através dos movimentos realizados é que se evolui nas diversas práticas e

também nos conhecimentos teóricos apreendidos. Ainda para Kunz e Souza (1998) devem-se instigar os alunos a conhecer e ajudar na construção coletiva, nas etapas iniciais ensinando a duração e aprofundamento dos conhecimentos e materiais e individualizar cada aluno e direcionar nos papéis que o mesmo pode assumir.

Fernandes (2003) Fala da valorização das informações na tenra idade, ou seja, nos anos iniciais da Educação Física na escola, é nessa linha de raciocínio que se deve trabalhar com o desenvolvimento da resistência geral em crianças, através de estudos realizados pelo fisiólogo alemão Van Aaken, a criança possui um volume cardíaco relativamente importante para um peso corporal débil, o que favorece o trabalho nessa fase.

Deve-se segundo Fernandes (2003) proporcionar ao aluno um crescimento físico e saudável permitindo que ele revele suas aptidões físicas na área de todos os esportes inclusive o Atletismo e em cada nível sugere que se faça um planejamento sequenciado para o desenvolvimento das atividades físicas, bem como exercícios variados enriquecidos e ilustrações através dos recursos instalações esportivas materiais que a escola possui, passando também uma fundamentação teórica como base sequencial dos processos de crescimento, de desenvolvimento, de aprendizagem estabelecendo métodos, conteúdos considerando o processo de mudanças no comportamento motor humano ao longo da vida.

Segundo Teixeira (2000) o atletismo foi introduzido no Brasil em 1910, mas se popularizou somente a partir de 1940. Então, se destacaram atletas como Adhemar Ferreira da Silva. O atletismo permite aprendizado mais fácil devido não exigir materiais didáticos de alto valor o profissional pode fazer adaptações, que sempre estiveram presentes na história do homem, e no seu cotidiano Exemplo da corrida: conforme comentário de Teixeira ela deve ter surgido dos homens primitivos, para andar mais depressa para fugir dos perigos ou perseguir a caça.

Segundo Oliveira (2004) a educação física tem como pressuposto básico o desenvolvimento do homem onmilateral a partir da intervenção sobre as práticas corporais dos sujeitos, o ser humano apresenta comportamentos que independem do seu estágio cultural, no entanto a educação física é transmissora de cultura, podendo assim acima de tudo, transformadora de cultura, incorpora conhecimentos da medicina, mas ninguém será capaz de considerar o professor de educação física como aquele que cura, a tecnologia esportiva produz campeões e recordes inacreditáveis, mas em sã consciência – e em corpore sano -, não podemos aceitar que essa é a sua missão precípua.

A escola deve abordar as manifestações corporais do homem em sua totalidade e superar toda visão reducionista (trabalho mecânico). A educação física no Brasil surgiu a partir dos índios Brasileiros, praticavam a educação física de maneira natural: caçar, pescar, remar,

correr, saltar, arremessar, lançar e lutar.

O Atletismo deve ser inserido de forma lúdica nas séries iniciais conforme (SOARES, 1996) através dos movimentos realizados e que se evolui dentro das práticas corporais, orienta-se procurar incentivar os alunos a ajudar um ao outro interagindo de maneira que todos possam aprender e praticar juntos.

O profissional de Educação Física precisa compreender-se como aquele intelectual responsável pela organização e sistematização competente e crítica das práticas corporais consciente do homem e suas determinações pelas relações com o trabalho, à linguagem e o poder, elementos estruturantes de uma sociedade cindida em classe e, conseqüentemente, em interesses antagônicos. Pensar a Educação Física no interior da escola sem pensar nos seus determinantes culturais e como a sua história bem tem demonstrado, torná-la acéfala (OLIVEIRA, 1998, p.9).

A origem da palavra atleta vem do grego “*Athlos*”, que significa competição, a palavra Estádio também surgiu devido ao atletismo, vem do grego “*Stadion*” que era uma antiga, medida equivalente a, aproximadamente, 180m (SANTOS, 2008).

Em 1896, o Frances Pierre de Fredy, Barão de Coubertin, reativou os festivais esportivos. A primeira versão dos jogos olímpicos da era moderna foi realizada em Atenas, na Grécia. Participaram 285 atletas de 13 países, desde então, a tocha olímpica foi reacendida com a finalidade de promover paz entre a comunidade mundial.

A intenção do Barão de Coubertin era de unir os povos pelo esporte. Atualmente, os jogos olímpicos são realizados, de quatro em quatro anos, em países diferentes. O atletismo continua sendo a atenção principal contendo 26 provas masculinas e 23 provas femininas. (TEIXEIRA, 2000).

### 3 METODOLOGIA

Segundo Andrade (2010), a pesquisa será descritiva, para este autor esse tipo de procedimento se dá através dos fatos observados e registrados, avaliados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles. Portanto não podendo haver manipulação do pesquisador referente os estudos realizados.

A pesquisa será em forma de questionários, com os professores de educação física que trabalham no âmbito escolar da rede de ensino municipal de Curitiba. Para Andrade, (1999) a pesquisa é feita através de procedimentos sistemáticos, com base no raciocínio lógico que tem por finalidade encontrar soluções para os problemas propostos mediante a utilização de métodos científicos.

Portanto para a elaboração deste artigo será feita uma pesquisa a campo com base em questionários em relação ao atletismo nas series iniciais, com os professores de Educação física que atuam no ambiente escolar.

Andrade (1999) ainda argumenta que: “A pesquisa de campo assim é denominada porque a coleta de dados é efetuada “em campo”, onde ocorrem espontaneamente os fenômenos, uma vez que não há interface do pesquisador sobre eles”. “ A pesquisa segundo Andrade (1999, p. 111) ainda ressalta que:” quanto á natureza pode constituir-se em um trabalho científico original ou em um resumo de assunto “. “Por trabalho científico original entende-se uma pesquisa realizada pela primeira vez, em que venha contribuir com novas conquistas e descobertas”.

Participaram da pesquisa 6 professores de Educação Física do município de Curitiba, sendo todos os seis da rede municipal de ensino, através dos Núcleos Municipais de ensino, respectivamente NM prof. Teresa Lemos Preto, NM Getúlio Vargas, NM Rotary, NM prof. Alírio.

### 3.1 Análise e discussões dos dados

**Tabela 1. Nível de instrução?**

	f	%
Superior em curso	0	0%
Superior completo	4	75%
Pós-graduação	2	25%
Mestrado	0	0%
Doutorado	0	0%
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Em relação à pergunta nº 1 (tabela 1), dos 6 professores que responderam sobre o nível de instrução, ( n=4, 75%) dos mesmos possuem licenciatura plena em educação física ou seja superior completo, e (n=2, 25%) possuem pós-graduação.

Convêm salientar que o professor procura atualizar-se para refletir sobre os fenômenos filosóficos, políticos e econômicos que perpassam a sociedade atual (SILVA apud SHIGUNOV; SHIGUNOV NETO, 2001).

**Tabela 2. Tempo de experiência no magistério?**

	f	%
1 a 3 anos	2	33%
4 a 6 anos	1	17%
7 a 19 anos	3	50%
20 a 35 anos	0	0%
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme a tabela 2, (n=2, 33%) professores responderam que possuem de 1 a 3 anos de tempo de experiência no magistério como educador físico e (n=1, 17%) professor possui experiência no magistério de 4 a 6 anos, (n=3, 50%) professores responderam que possuem tempo de experiência no magistério como professor de educação física de 7 a 19 anos.

O percurso profissional está centrado em dois planos, o desenvolvimento e a construção de identidade. Enquanto que o desenvolvimento compreende as perspectivas de crescimento pessoal a construção de identidade profissional é resultado do processo de aquisição de competência, ou seja, a eficácia de ensino-aprendizagem, que é a adaptação do professor com o seu meio profissional (GONÇALVES apud SHIGUNOV; SHIGUNOV NETO, 2001).

**Tabela 3. Nível de ensino que leciona?**

	f	%
Séries iniciais do E.F.	6	60%
Séries finais do E.F.	1	20%
Ensino Médio	1	20%
Total	8	100%

Fonte: dados da pesquisa.

A análise da pergunta nº 3 (tabela 3) foi a seguinte: dos 6 professores questionados a respeito do nível que leciona (n=6, 60%) responderam que somente lecionam em séries iniciais do ensino fundamental e somente (n=1, 40%) professor respondeu leciona em todos os níveis citados na pergunta.

O autor prefere utilizar o conceito de cultura docente ao invés de nível por entender que o mesmo possibilita visualizar o professor de uma forma holística, oferecendo a possibilidade de diferentes tipos de conhecimento serem articulados nos vários níveis em que lecionam (SHIGUNOV, 2001).

**Tabela 4. O atletismo faz parte do currículo de educação física da escola onde trabalha?**

	f	%
Séries iniciais do E.F.	6	100%
Ensino Médio	0	0%
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Através da pergunta nº 4 do questionário todos os (n=6, 100%) professores responderam que sim, o atletismo faz parte do currículo de educação física da escola em que trabalham.

A iniciação ao atletismo não deve priorizar as formas evoluídas das técnicas específicas das provas como currículo na escola, estas podem ser apresentadas, primeiramente, de forma elementar e global, procurando ser aprimorada como resultado da descoberta (transcendência de limites pela experimentação) e/ou através de orientações que possibilitam o entendimento dos gestos e técnicas (transcendência de limites pela compreensão de informações) (KUNZ, 1994).

Em relação à pergunta nº5 sobre os meios que utiliza para o ensino do atletismo em sua escola aparecem às seguintes respostas:

P1: respondeu que só trabalha corridas na quadra esportiva;

P2: respondeu que como meio de ensino do atletismo utiliza arremessos, saltos, pesos, dardo e o disco; também é usado material alternativo como bolas de borracha nº8 e borrachas de soró;

P3: respondeu que utiliza os meios lúdicos de iniciação ao esporte, estafetas e recreações;

P4: também utiliza os meios de ludicidade que envolvam formas de correr, saltar, lançar e arremessar dentro dos meios utilizados para o ensino do atletismo;

P5: como meio do ensino do atletismo utiliza os seguintes materiais cordas, cones, arcos, materiais adaptados, peso e dardo;

P6: utiliza os meios de teoria e prática e vídeos sobre o atletismo.

Das escolas ou professores (tabela 5) (n=3, 50%) possuem bibliografia sobre treinamento desportivo e (n=3, 50%) não possui. A bibliografia é uma espécie particular de capital social, que pode ser acumulado, transmitido e reconvertido em outras espécies. É definida, de maneira inseparável, como capacidade técnica e poder social.

No caso do campo acadêmico quanto mais alta a especialização do professor menor é a sua integração com o conceito de professor tomada em sua definição geral e maior com a

disciplina (NEAVE, CLARK, 1992).

**Tabela 5. Acesso a bibliografia sobre Atletismo/Treinamento desportivo?**

	f	%
Sim	3	50%
Não	3	50%
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Dos que possuem curso em atletismo (tabela 6), entre os 6 professores questionados (n=2, 33%) professores possui curso em atletismo, (n=4, 67%) dos mesmos não possui.

**Tabela 6. Você possui curso (os) em atletismo?**

	f	%
Sim	2	33%
Não	4	67%
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

O atletismo, que está presente durante toda a história do homem, pode ser estudado a partir da história dos movimentos realizados pelos primeiros humanos, suas evoluções, a história dos jogos Olímpicos antigos e modernos pode ser encenada, existem vários cursos nesta área, pesquisas de como eram os instrumentos e locais das realizações das provas do atletismo etc.

Diante dessa riqueza de assuntos, o mais importante é ressaltar a intencionalidade do professor, que precisa ter objetivos bem selecionados, uma ótima motivação para ser exemplo aos alunos e a preocupação de se capacitar, para que saiba realmente as necessidades e os limites dos seus alunos, respeitando-os, não se isentando de suas responsabilidades como educador (SEIFERT NETTO, 2013).

**Tabela 7. Em sua opinião, o que mais dificulta o seu trabalho em atletismo na escola?**

	f	%
Falta de infraestrutura	6	100%
Conhecimento específico	0	0
Falta e apoio	0	0
Outros	0	0
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na questão nº8 (tabela 7), (n=6, 100%) dos professores optaram pela resposta falta

de estrutura para o que dificulta o seu trabalho em atletismo na escola.

O atletismo comporta uma variedade de práticas – corridas, saltos, arremessos e lançamentos. Este aspecto, ao mesmo tempo em que pode ser visto como um elemento dificultador, em função da necessidade de diferentes recursos físicos e materiais, podem ser entendidos também como um elemento favorável devido à sua variedade de práticas (VIDIGAL, 1998).

**Tabela 8. O que mais motiva você trabalhar com atletismo na escola.**

	f	%
Interesse dos alunos	2	33%
Apoio institucional	0	0
Motivação pessoal	4	67
Total	6	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Sobre a questão 9 (tabela 8), (n=2, 33%) professores responderam que é pelo interesse dos alunos, (n=4, 67%) dos professores responderam que a motivação em trabalhar o atletismo na escola vem da motivação pessoal, que gosta do desporto e acredita no seu potencial educacional.

Em relação a décima questão, das sugestões para melhorar o desenvolvimento do atletismo em Curitiba os professores responderam:

P: 1 respondeu que as instituições tragam cursos para a área escolar;

P: 2 respondeu que deve melhorar a infraestrutura para as escolas e parques da cidade e implantação de projetos;

P: 3 respondeu que deve-se melhorar infraestrutura;

P: 4 respondeu para melhorar infraestrutura;

P: 5 respondeu para infraestrutura das escolas;

P: 6 respondeu que necessita de apoio institucional;

Podemos problematizar com nossos alunos e alunas de onde vem essa idéia que temos que trabalhar com 1º, 2º, e 3º lugares! Seriam capazes de realizar as mesmas atividades pelo simples prazer de correr com o outro, deve-se instigar o interesse dos alunos sendo motivante para ambas as partes dentro desse contexto através do ambiente, interesse, motivação das crianças. (VIDIGAL, 1998).

Dentre as respostas sobre quais modalidades mais trabalha (tabela 9), (n=5, 56%) profs. responderam que mais trabalha a corrida, (n=1, 11%) prof. respondeu que mais trabalha a corrida e arremesso, (n=3, 33%) profs. mais trabalha a corrida e o arremesso e 1 prof.

Trabalha 3 das quatro opções que são corrida, salto e arremesso.

**Tabela 9. Qual modalidade você mais trabalha no atletismo?**

	f	%
Corrida	5	56%
Salto	1	11%
Arremesso	3	33%
Outro	0	0
Total	9	100%

Fonte: dados da pesquisa

As atividades devem ser trabalhadas preferencialmente, na forma de brincadeiras e jogos, sem imposições, oferecendo estímulos e desafios que favoreçam as suas necessidades de movimento e os seus interesses, portanto não impede que sejam trabalhados uma variedade de conteúdos apesar de estarem nas séries iniciais (KUNZ, 1994).

## 5 CONCLUSÃO

De acordo com a opinião dos professores de Educação Física do município de Curitiba foi possível constatar neste estudo que o Atletismo nas séries iniciais é fundamentalmente importante para as crianças e fácil de ser passado para os alunos nas aulas devido não precisar de muitos aparelhos caros para assim o fazer, porém é preciso do mínimo.

Já que também deve ser repassado em caráter de ludicidade o Atletismo para os alunos, os professores enfatizaram a falta de estrutura das escolas alegando uma perda na qualidade do ensino, na maioria das escolas não há materiais e espaço suficiente para a prática do atletismo, muitos professores persistem no miniatletismo através de sua motivação pessoal, trabalha com materiais alternativos muitas das vezes fabricando seu próprio material e incluindo os alunos também nesse processo.

Outros professores lecionam o atletismo pelo interesse dos seus alunos, pois os mesmos sentem falta do esporte por assistirem na TV e se perguntam por que não é passada a história as provas às regras do atletismo, pois o objetivo do atletismo é desenvolver as habilidades e capacidades corporais dos alunos de maneira geral.

Demonstrou-se, portanto que os professores pesquisados apresentam interesse e acreditam na importância do atletismo enquanto conteúdo da Educação Física escolar, porém

ainda há um longo caminho para que se consiga trabalhar uma boa iniciação no atletismo; devido às deficiências do nosso sistema educacional.

Sugere-se que os professores de Educação Física escolar busquem novos cursos se aprimorando nas técnicas, táticas e conteúdos que possam contribuir para o trabalho do processo de ensino aprendizagem dos alunos como um todo, são nestas práticas que conseguiremos nos desvencilharmos do comodismo que tanto afeta os professores da educação.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 10.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ALBUQUERQUE, Reinaldo de Melo et al. **Atletismo Escolar: visão dos professores de Educação Física que atuam em escolas de ensino fundamental**. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd156/atletismo-escolar-visao-dos-professores.htm>. Acessado às 00h16min 24/06/2013.

FERNANDES, José Luis **Atletismo corridas**. EPU. São Paulo (2003)

FERNANDES, José Luis **Atletismo: Corridas**. EPU. São Paulo 2. ED (1979).

FRANÇA, Dilvano, leder de. FRANÇA, Cleiton Vaz. CASTRO, Junior, Artur, Cezar de. CORDEIRO, André, George. **A importância do ensino do atletismo nas series iniciais do ensino fundamental**. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd171/a-importancia-do-ensino-do-atletismo.htm>. Acessado as 00h25min 24/06/2013

FRÓMETA, Edgardo Romero e TAKAHASHI, Kiyoshi. **Guia metodológico de treinamento: em atletismo formação técnico e treinamento**. Porto Alegre RS (ed.) Título: Mídia Fatos (2003).

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1994.

(NEAVE, Clark, 1992) **Enciclopédia de Pedagogia Universitária**, Morosini, M(Org). CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo regras oficiais 2003**. São Paulo: Phorte, 2003.

SEIFERT NETTO, Reynaldo. **O Ensino do Atletismo nas aulas de Educação Física.** (2008) Disponível em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/804-4.pdf>. Acessado em 24/11/2013 às 23h: 00min.

OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda de. **Existe espaço para o ensino de educação física na escola básica.** (1999). Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/152/138>. acessado às 22h01min 16/11/2013.

OLIVEIRA de, Teixeira Irineu. **Uma proposta de planejamento anual das 5º series do ensino fundamental,** UFPR (2008). Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1836-8.pdf>. Acessado às 23h50 min 21/11/2013.

SHIGUNOV, Viktor e SHIGUNOV, Neto, Alexandre. **A Formação Profissional e a Prática Pedagógica; Ênfase nos Professores de Educação Física.** Londrina, Paraná (Ed) O Autor (2001).

SOARES, C. L. **Educação física escolar: conhecimento e especificidade.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v10%20supl2%20artigo1.pdf>. Acessado às 22h: 12min 15/10/2013.

TEIXEIRA, Hudson Ventura, **Educação física e desportos: técnicas, táticas, regras e penalidades.** 4.ed. Editora Saraiva, 2000.

VIDIGAL, José Mauro Silva. Atletismo in KUNZ, E; SOUZA, M. **Unidade didática 1 Atletismo.** In: CARDOSO, C.L.; KUNZ, E. (org.); FALCÃO, J.L.C.; FIAM. (1998). Disponível em: [http://crv.educacao.mg.gov.br/sistema\\_crv/escolaintegral/livro%20de%20jogos%20e%20brincadeiras,%20atletismo%20e%20ginastic.pdf](http://crv.educacao.mg.gov.br/sistema_crv/escolaintegral/livro%20de%20jogos%20e%20brincadeiras,%20atletismo%20e%20ginastic.pdf). Acessado em 16/10/2013.