

"CORRIDAS"

no Atletismo Escolar:

Que comece como brincadeira

Jogos e brincadeiras para ensinar
corridas de velocidade, com barreiras,
de resistência, de revezamento
e marcha atlética



AUTORES:

- ★ Gilmar de Matos Souza de Jesus
- ★ Sergio Capurro da Silva dos Santos
- ★ Vitor Antonio Cerignoni Coelho



**CERRADO
ENCANTADO**

*A primeira editora
de livros infantis
do Tocantins*

**ANO:
2026**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Jesus, Gilmar de Matos Souza de

Corridas no atletismo escolar [livro eletrônico] : que comece como brincadeira / Gilmar de Matos Souza de Jesus, Sergio Capurro da Silva dos Santos, Vitor Antonio Cerignoni Coelho. --Palmas, TO : Editora Cerrado Encantado, 2026.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-02-17747-1

1. Atletismo - Estudo e ensino 2. Brincadeiras na educação 3. Educação física - Estudo e ensino

4. Jogos educativos I. Santos, Sergio Capurro da Silva dos. II. Coelho, Vitor Antonio Cerignoni.

III. Título.

26-370147.0

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Atletismo e educação : Educação física 613.7 Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Apresentação:

Caro professor, cara professora,

Você já reparou como as crianças correm atrás umas das outras no recreio? Como inventam disputas de quem chega primeiro à árvore ou à parede? Correr é um dos movimentos mais naturais do ser humano e também um dos mais prazerosos.

No entanto, quando o atletismo chega às aulas de Educação Física, a corrida muitas vezes se reduz a dar voltas na quadra ou fazer o teste de Cooper. Perde-se a graça, o desafio, a trama.

Esta cartilha, a primeira de uma coleção de três, propõe exatamente o oposto: ensinar as corridas do atletismo (velocidade, com barreiras, resistência, revezamento e até a marcha atlética) por meio de jogos e brincadeiras. Sem pista oficial, sem cronômetro caro, sem uniforme padronizado. Com meias de areia, cabos de vassoura, cordas, jornais e muita imaginação. É importante deixar claro, no entanto, que essa proposta acessível não significa abrir mão da luta por escolas estruturadas, com espaços adequados, materiais de qualidade e condições dignas de ensino. Não se trata de um quebra-galho eterno, mas de um caminho de possibilidades, uma forma de começar onde se está, sem jamais perder de vista o direito a espaços e recursos que realmente valorizem o atletismo e a educação.

Acreditamos, como Freire (2005), que a técnica deve estar subordinada ao jogo. Dentro do jogo, ela é vida; fora dele, é um fóssil. Por isso, cada atividade aqui apresentada nasce de um problema lúdico: fugir do pegador, atravessar o rio, resgatar o tesouro. A forma correta de correr (postura, braços, passada) emerge naturalmente da necessidade de resolver o jogo, não de uma repetição enfadonha.



Por que ensinar corridas brincando?

O atletismo é chamado de esporte-base porque suas ações de correr, saltar, lançar e arremessar, estão na origem de todas as modalidades esportivas (Neto, 2020). Correr bem não é útil apenas para o atletismo; é útil para o futebol, o basquete, o handebol, e para a vida cotidiana.

No entanto, a pesquisa mostra que o atletismo é um dos conteúdos menos trabalhados na escola. Fica ofuscado pelos esportes coletivos (Betti, 1999). Uma das razões é o mito de que é preciso equipamento caro: pista de atletismo, blocos de largada, barreiras oficiais, bastões de revezamento.

Isso é falso. Com criatividade e uma pedagogia centrada no jogo, é possível vivenciar todas as corridas atléticas com materiais alternativos e, mais importante, com alegria.

João Batista Freire, um dos maiores pensadores do esporte educacional no Brasil, nos ensina que o jogo verdadeiro é “desinteressado” – não se joga por recompensa externa, mas pelo prazer intrínseco (Freire & Gomes-da-Silva, 2023). Quando o aluno corre porque quer pegar o amigo ou porque não quer ser pego, ele está correndo de verdade, com sentido.

Além disso, a pedagogia do jogo (Reverdito & Scaglia, 2009) mostra que a técnica esportiva deve emergir da tática. No jogo “Pique pega com barreiras”, o aluno descobre que precisa correr com passadas mais curtas e elevação dos joelhos para não tropeçar. Ele aprende a correr sobre barreiras sem nunca ter feito um exercício analítico de “transposição”. A necessidade criou a forma.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

O que seus alunos vão vivenciar e construir com esta cartilha

Ao longo das atividades propostas, espera-se que os estudantes sejam incentivados a:

1. Participar ativamente das brincadeiras, mesmo aqueles que não se consideram "rápidos" ou "bons de corrida", descobrindo o prazer de se movimentar sem medo de errar.
2. Respeitar as regras combinadas coletivamente e contribuir para ajustá-las quando perceberem injustiças ou dificuldades, exercitando a negociação e a democracia na prática.
3. Acolher colegas que são pegos, perdem ou ficam para trás, oferecendo palavras de incentivo, esperando por eles ou os ajudando a retornar ao jogo.
4. Expressar suas sensações e emoções após as corridas (cansaço, alegria, frustração, superação) sem medo de julgamento, desenvolvendo inteligência emocional.
5. Cooperar com a organização e a segurança do grupo, guardando materiais, respeitando os espaços delimitados e avisando sobre possíveis riscos.
6. Criar novas formas de brincar a partir das atividades propostas, sugerindo variações, inventando regras e se apropriando ludicamente do atletismo.
7. Lidar com vitórias e derrotas sem arrogância ou desistência, compreendendo que no jogo verdadeiro o mais importante é a experiência compartilhada.

Esses objetivos não serão medidos por testes ou cronômetros. Serão observados no dia a dia, em pequenos gestos e falas. O sucesso não é correr mais rápido – é correr junto.

MATERIAIS ALTERNATIVOS

Como construir seu próprio material (com quase nada)

Material improvisado	Como fazer	Para que serve
Barreira baixa	Caixa de papelão (de sapato ou de leite) cortada ao meio. Ou cabo de vassoura sobre dois suportes (caixas empilhadas).	Transposição em corridas com obstáculos.
Fita de TNT	Tira de TNT de 1,5 m de comprimento. O aluno amarra na cabeça como uma faixa.	Corrida de resistência ou revezamento (a fita não pode tocar o chão).
Bastão de revezamento	Tubo de PVC de 30 cm (diâmetro 20 mm). Ou rolo de papelão (de papel alumínio).	Revezamento.
Meias com areia	Encha uma meia velha com areia ou material similar, dê um nó. Encape com outra meia.	Pesos para arremesso (não usado em corridas, mas pode ser marcador de percurso).
Jornal ou revista	Folha de jornal/ revista aberta.	Revezamento: o jornal fica preso no peito pelo vento.
Corda	Qualquer corda grossa de 3 a 5 metros.	Atividade "Zerinho" (corda girando).
Cones	Garrafas PET de 2L com um pouco de areia no fundo.	Demarcar percursos, zonas de segurança.

Você não precisa de uma pista oficial. Com itens de casa, da rua ou da escola, você monta todo o necessário. Veja como:



Cuidados e Segurança

Segurança em primeiro lugar: corridas sem acidentes

Por mais lúdicas que sejam as atividades, a corrida envolve deslocamento em velocidade e risco de quedas, colisões e pisoteios. Incorpore estas práticas:

- **Espaço livre:** antes de cada atividade, peça que os alunos guardem mochilas, garrafas e outros objetos soltos no chão. Varra a área se necessário.
- **Distância de segurança:** em jogos com perseguição (ex: Sol e Lua), garanta pelo menos 5 metros entre as fileiras e uma área de escape sem obstáculos.
- **Regra de ouro da simultaneidade:** nunca permita que um grupo arremesse ou corra enquanto outro grupo ainda está passando na frente. Organize saídas alternadas se o espaço for pequeno.
- **Hidratação:** em corridas de resistência (ex: 12 minutos), interrompa a cada 3-4 minutos para beber água.
- **Cuidados com a marcha atlética:** como a regra exige um pé sempre no chão, o risco de entorse é menor, mas atenção a solados escorregadios.
- **Protocolo de fadiga:** observe sinais de cansaço excessivo (face muito vermelha, respiração ofegante sem recuperação, tontura). O aluno pode parar e andar – não há obrigação de correr o tempo todo.



ATIVIDADE 1: SOL E LUA – Corrida de velocidade com perseguição

Objetivo: Desenvolver a reação de largada e aceleração máxima em curta distância.

Materiais: Nenhum. Apenas delimitação do espaço (linhas da quadra, cones ou giz).

Organização:

Divida a turma em duas equipes (ex: “Sol” e “Lua”). Elas ficam posicionadas de costas uma para a outra no centro da quadra, com uma distância de 5 metros entre as fileiras. A 10-15 metros de cada fileira, defina uma linha de segurança (ex: linha de fundo da quadra).

Execução:

O professor grita “SOL” ou “LUA”. A equipe chamada deve se virar e correr para tocar o máximo de adversários antes que eles cruzem a linha de segurança. Os fugitivos correm em direção à sua própria linha de segurança. Quem é tocado muda de equipe. Após a rodada, todos retornam à posição inicial.

Variações:

1. Aumente ou diminua a distância inicial entre as fileiras.
2. Troque os nomes por cores (azul/vermelho) ou animais (leão/tigre).
3. Ao invés de tocar, o pegador deve segurar uma fita presa no ombro do fugitivo (mais difícil).

Desafio extra:

- “Largada surpresa”: antes do comando, o professor faz um movimento enganador (agachar, bater palma). Os alunos não podem sair antes do nome da equipe.

Perguntas para mediação (pós-jogo):

- *Quando você ouviu o nome da sua equipe, o que seu corpo fez primeiro? Os braços? As pernas?*

- Qual distância foi mais difícil: a de 5 metros ou a de 10? Por quê?
- Como você pode melhorar seu tempo de reação?



ATIVIDADE 1: SOL E LUA

Corrida de velocidade com perseguição



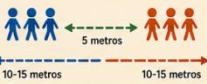
OBJETIVO
Desenvolver a reação de largada e aceleração máxima em curta distância.



MATERIAIS
Nenhum. Apenas delimitação do espaço (linhas da quadra, cones ou giz).



ORGANIZAÇÃO
Divida a turma em duas equipes (ex: "Sol" e "Lua"). Elas ficam posicionadas de costas uma para a outra no centro da quadra, com uma distância de 5 metros entre as fileiras.
A 10-15 metros de cada fileira, defina uma linha de segurança (ex: linha de fundo da quadra).





EXECUÇÃO
O professor grita "SOL" ou "LUA". A equipe chamada deve se virar e correr para tocar o máximo de adversários antes que eles cruzem a linha de segurança. Os fugitivos correm em direção à sua própria linha de segurança. Quem é tocado muda de equipe. Após a rodada, todos retornam à posição inicial.



COMO FUNCIONA:



1. Professor grita "SOL" ou "LUA".
2. Equipe chamada se vira e persegue.
3. Tocar o máximo de adversários antes que cruzem a linha de segurança.
4. Quem é tocado muda de equipe.
5. Todos retornam à posição inicial para uma nova rodada.

ATIVIDADE 2: LARGADAS DIFERENTES – Velocidade a partir de posições variadas

Objetivo: Trabalhar a capacidade de aceleração a partir de diferentes posições iniciais (sentado, deitado, quatro apoios, etc.).

Materiais: Giz ou cones para delimitar as linhas.

Organização:

Duas linhas paralelas a 6 metros de distância. Duas equipes se posicionam sobre uma das linhas, uma ao lado da outra, ambas de frente para a linha oposta. A outra linha é a linha de salvação.

Execução:

O professor comanda uma posição inicial (“todos sentados”, “deitados de bruços”, “em quatro apoios”). Ao sinal (“JÁ!”), todos levantam e correm para a linha oposta, mas uma das equipes é a pegadora e a outra fugitiva. O pegador deve tocar o fugitivo antes da linha. Depois, invertem-se os papéis. Pontos por captura.

Variações:

- Saída de costas para a direção da corrida.
- Saída com os pés dentro de um arco (diminui a impulsão).

Desafios extras:

- Corrida em duplas: dois alunos de mãos dadas largam e correm juntos; precisam coordenar a aceleração.
- “Largada silenciosa”: sem apito, o professor larga um lenço; quando tocar o chão, todos correm (treino de reação auditiva/visual).

Perguntas para mediação:

- *De qual posição foi mais fácil sair correndo? De qual foi mais difícil?*
- *O que você fez para sair mais rápido quando estava deitado?*
- *Por que os atletas de verdade usam blocos de largada agachados?*



ATIVIDADE 3: CORRIDA CONTRA A BOLA – Velocidade reativa

Objetivo: Acelerar para interceptar um objeto rolante, desenvolvendo velocidade de reação e percepção temporal.

Materiais: Uma bola pequena (de tênis, de borracha, ou meia enrolada).

Organização:

Duas equipes: uma fica na linha de fundo, de pernas abertas, formando um túnel; a outra equipe fica logo atrás, com a bola. À frente, 20-30 metros adiante, a linha de fundo oposta.

Execução:

Sem sinal, o aluno com a bola rola a bola por baixo das pernas da equipe da frente. Assim que a bola passa, toda a equipe da frente corre para tentar alcançar a bola antes que ela ultrapasse a linha oposta. O objetivo é pegar a bola o mais rápido possível. Não há vencedor ou perdedor, apenas o desafio de correr contra o tempo da bola.

Variações:

- A bola é lançada por cima das cabeças (corrida contra a bola quicando).
- A bola é substituída por um carrinho de brinquedo (rola mais devagar).

Desafios extras:

- Estime quantos metros a bola percorre até ser interceptada. A cada tentativa, tente reduzir essa distância.
- Use duas bolas simultâneas (uma de cada lado da quadra).

Perguntas para mediação:

- *Você correu em linha reta atrás da bola ou fez curva? O que é mais rápido?*
- *Você olhou para a bola ou para o chão? Onde é melhor focar?*
- *Essa corrida parece fácil, mas exige que tipo de esforço? (explosão curta)*



1. EM DUPLA



ALUNO QUE
VAI JOGAR

ALUNO QUE
FICA DE PERNAS
ABERTAS

2. JOGUE POR BAIXO DAS PERNAS



O aluno que está com a bola
a lança por baixo das pernas
do colega.

3. CORRA E PEGUE A BOLA



O colega da frente corre para
pegar a bola antes que ela ultrapasse
a linha de fundo oposta.

ATIVIDADE 4: CORRIDA PÔ – Corrida com barreiras e tomada de decisão

Objetivo: Combinar transposição de obstáculos com tomada rápida de decisão (jokempô).

Materiais: Barreiras improvisadas (caixas de papelão, cabos de vassoura sobre caixas). Cones ou marcos para delimitar as bases.

Organização:

Duas equipes em filas opostas, atrás de uma linha (base). Entre elas, um percurso reto de 15-20 metros com 3 barreiras igualmente espaçadas. No centro do percurso, uma zona de encontro.

Execução:

O primeiro de cada fila corre ao encontro do adversário. Quando se encontram (geralmente após a segunda barreira), jogam jokempô (pedra-papel-tesoura). O vencedor continua correndo em direção à base adversária; o perdedor volta correndo para o fim da sua fila. Assim que o perdedor vira as costas, o próximo da fila dele já sai correndo. O ponto é marcado quando um corredor chega à base adversária sem ser interceptado.

Variações:

- Use outros jogos de decisão rápida (par ou ímpar, cara ou coroa com moeda).
- Aumente o número de barreiras.

Desafios extras:

- Barreiras de alturas diferentes (a primeira baixa, a segunda média).
- Corredores não podem derrubar a barreira; se derrubarem, voltam ao início.

Perguntas para mediação:

- *Quando você perdeu o jokempô, por que foi importante voltar rápido?*
- *Como você transpôs as barreiras? Que movimento fez com os joelhos?*
- *O que é mais importante nesse jogo: correr muito rápido ou pensar rápido?*

CORRIDA PÔ COM BARREIRAS



1 DUAS FILAS



A turma é dividida em duas equipes, que formam duas filas em lados opostos, atrás das linhas de fundo.

2 AO SINAL, O PRIMEIRO DE CADA FILA CORRE



Ao sinal do professor, o primeiro participante de cada fila corre e salta as barreiras em direção ao outro lado da quadra.

3 QUANDO SE ENCONTRAM, DISPUTAM JOKENPÔ



Quando os dois jogadores das equipes se encontram entre as duas últimas barreiras na linha de fundo oposta, é disputado o jokenpô (pedra, papel e tesoura).

4 O GANHADOR CONTINUA, O PERDEDOR VOLTA



O ganhador continua correndo e saltando as barreiras até chegar ao cone da equipe adversária. O perdedor volta correndo para o final da sua fila.

5 O PRÓXIMO JÁ SAI AO ENCONTRO



Assim que o perdedor vira as costas para voltar, o próximo da fila dele já sai correndo e saltando as barreiras ao encontro do colega da outra equipe.

6 PONTO!



O ponto acontece quando um participante consegue chegar até o cone ou base da equipe adversária.

DICAS:

- As barreiras devem estar a aproximadamente 6 metros uma da outra.
- O jokenpô (pedra, papel e tesoura) define quem continua.
- Ganha o ponto quem completar o percurso em "U" e alcançar o cone ou base da equipe adversária.



18

ATIVIDADE 5: CAÇA AO TESOURO – Corrida com barreiras sequenciais

Objetivo: Correr transpondo múltiplas barreiras em sequência, com objetivo claro (coletar objetos).

Materiais:

- Barreiras (3 a 5 por equipe).
- Objetos pequenos: tampinhas, bloquinhos de madeira, bolas de gude, feijões (cerca de 20 por equipe).
- Um “baú” (caixa, balde, bacia).

Organização:

Monte um percurso reto com barreiras em fila. Após a última barreira, espalhe os objetos no chão. Cada equipe tem seu próprio percurso paralelo (use cordas para separar as raias). O baú fica ao lado do início da fila.

Execução:

Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe corre, transpõe as barreiras, pega UM objeto, retorna correndo (sem barreiras no retorno, ou com barreiras também – você decide) e deposita no baú. Em seguida, o próximo aluno sai. Vence a equipe que recolher todos os objetos primeiro ou que tiver mais objetos após um tempo limite.

Variações:

- No retorno, o aluno também transpõe as barreiras (mais difícil).
- Cada objeto tem valor diferente (tampinha=1, bolinha de gude=3).

Desafios extras:

- Corrida com barreiras e um bastão de revezamento.
- O baú fica distante 5 metros da linha de saída; após depositar o objeto, o aluno corre tocar na mão do próximo.

Perguntas para mediação:

- *Transpor a barreira na ida foi fácil? E na volta, com o objeto na mão?*
- *Como você acha que seu corpo se movimenta diferente quando corre com um objeto frágil?*
- *Qual foi a estratégia da equipe vencedora?*



1 DUAS OU MAIS EQUIPES
Duas ou mais equipes serão formadas. Cada equipe fica atrás da sua caixa.

2 EM FRENTE A CADA EQUIPE, DE 3 A 5 BARREIRAS
Em frente a cada equipe, serão colocadas de três a cinco barreiras.

3 APÓS AS BARREIRAS, OBJETOS ESPALHADOS
Após as barreiras, serão espalhados diversos objetos (tampinhas de garrafa, bloquinhos de madeira, bolas de gude...).

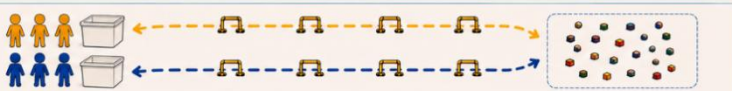
4 O PRIMEIRO ALUNO DE CADA GRUPO CORRE
O primeiro aluno de cada grupo deverá correr, transpor as barreiras e pegar um objeto.

5 RETORNA E COLOCA NA SUA CAIXA
Ele retorna para seu time e coloca o objeto na sua caixa.

6 CONTAGEM E PONTUAÇÃO
Assim que todos os objetos espalhados forem recolhidos, será feita uma contagem para definir a pontuação das equipes.

DICAS:

- Os objetos devem estar espalhados em uma área delimitada.
- Cada aluno pode pegar apenas um objeto por vez.
- Vence a equipe que coletar mais objetos.



ATIVIDADE 6: PIQUE PEGA COM BARREIRAS – Corrida com obstáculos e cooperação

Objetivo: Desenvolver corrida com mudança de direção e transposição de barreiras em ambiente imprevisível, além do resgate cooperativo.

Materiais: Várias barreiras baixas espalhadas aleatoriamente pela quadra. Fitas coloridas para identificar 2-3 pegadores.

Organização: Todos os alunos livres na quadra. Barreiras distribuídas sem formar uma linha reta. Pegadores identificados (colete ou fita na cabeça).

Execução:

Pegadores devem tocar nos fugitivos. Regra especial: **o pegador só pode correr exatamente pelos lugares onde o fugitivo passou.** Se o fugitivo passou por cima ou por baixo de uma barreira, o pegador também deve passar pelo mesmo local. Quando um fugitivo é tocado, ele se transforma em **barreira viva**: fica imóvel em posição de seis apoios (mãos e pés no chão, bunda para cima). Outro fugitivo pode salvá-lo saltando por cima dele. Troque os pegadores a cada 1-2 minutos.

Variações:

- Barreiras vivas também podem ser libertadas se um colega passar por baixo (rolamento).
- Pegadores correm normalmente (sem regra do mesmo caminho)
- Congelamento sem barreira viva: o tocado fica parado com braços abertos e só é salvo se outro fugitivo tocar sua mão.

Desafios extras:

- Barreiras altas: use cordas esticadas entre cadeiras, o fugitivo precisa passar por baixo (rastejo).
- Se o pegador tocar em uma barreira (objeto fixo), ele mesmo congela por 10 segundos.

Perguntas para mediação:

- *Por que foi mais difícil pegar alguém tendo que passar exatamente pelos mesmos lugares?*
- *Você preferiu ser barreira viva ou salvador? O que foi mais difícil?*
- *Como você escolhia por qual barreira passar para dificultar a vida do pegador?*



ATIVIDADE 7: CORRIDA DE 12 MINUTOS – Resistência aeróbia em equipe

Objetivo: Desenvolver a corrida contínua por tempo prolongado, com motivação coletiva (pontuação por equipe).

Materiais: Fitas de TNT coloridas (uma cor por equipe). Cronômetro. Fiscais/auxiliares (alunos que não estão correndo ou o professor).

Organização:

Divida a turma em equipes de 4-6 alunos. Cada equipe usa uma cor de fita na cabeça. Defina um percurso fechado (ex: contorno da quadra, pátio, campo) com comprimento conhecido (ex: 100m). Cada equipe terá um fiscal que anota as voltas de cada integrante.

Execução:

Todos largam juntos ao apito. A cada volta completa, o aluno avisa ao fiscal (ex: “verde, mais uma!”). O fiscal registra. Cada volta vale 1 ponto para a equipe. Após 12 minutos, apita-se o fim. Somam-se os pontos. Vence a equipe com maior número de voltas.

Variações:

- Corrida de 6 minutos para turmas mais novas ou menos condicionadas.
- Corrida em duplas que se alternam (um corre, o outro descansa e trocam a cada 2 min).

Desafios extras:

- Estabeleça uma meta coletiva da turma (ex: 200 voltas). Se atingirem, todos ganham um “dia de jogo livre”.
- Corrida com batimento cardíaco: ensine a medir pulsação antes e depois.

Perguntas para mediação (pós-corrida):

- Como você controlou sua respiração quando ficou cansado?
- Você correu sempre no mesmo ritmo ou acelerou e desacelerou? O que é melhor para 12 minutos?
- Ver seus pontos contando para a equipe fez diferença na sua motivação?

CORRIDA DE 12 MINUTOS

1 FORMAÇÃO DAS EQUIPES

A turma deverá ser dividida em grupos iguais e cada grupo será diferenciado por cores (fitas de TNT amarradas à cabeça). Cada equipe terá 4 integrantes.

2 PERCURSO

O percurso será ao redor da quadra de futsal, sempre no mesmo sentido (horário). Todos os integrantes de todas as equipes devem correr juntos e misturados.

3 LARGADA

APITO!

Ao sinal do professor, todos os integrantes de todas as equipes largam simultaneamente da linha de largada.

4 CONTAGEM DAS VOLTAS

Cada equipe terá um auxiliar (fiscal) posicionado na linha de largada, que contará as voltas de cada integrante da equipe e registrará a pontuação.

5 PONTUAÇÃO

Cada aluno que completa uma volta no percurso, marca 1 ponto para sua equipe.

6 FINAL DA CORRIDA

Ao final dos 12 minutos, o professor encerra a corrida e os fiscais conferem a pontuação de cada equipe. Será vencedora a equipe que obtiver mais pontos.

EQUIPES

EQUIPE VERMELHA

EQUIPE AMARELA

EQUIPE VERDE

EQUIPE AZUL

DICAS:

- Estimule o ritmo constante e a resistência.
- Reforce o respeito às regras e aos colegas.
- Valorize o esforço de todos os participantes!

ATIVIDADE 8: CORRIDA COM FITA – Resistência lúdica

Objetivo: Manter a corrida contínua enquanto controla um objeto (fita) que não pode tocar o chão.

Materiais: Tira de TNT de 1,5 m para cada aluno (pode ser fita de cetim, papel crepom em rolo). Cronômetro.

Organização: Espaço livre (quadra ou pátio). Cada aluno amarra sua fita na cabeça, como uma faixa, deixando as pontas caírem atrás.

Execução:

Ao sinal, todos começam a correr (não caminhar) pelo espaço, sem sair da área delimitada. O objetivo é **não deixar a ponta da fita tocar o chão**. Se tocar, o aluno deve fazer 5 polichinelos ou outra prenda. A corrida dura 3 a 5 minutos. Não há vencedor – apenas o desafio pessoal de manter a fita no ar.

Variações:

- Corrida em duplas: um corre, o outro observa e avisa quando a fita toca. Depois trocam.
- Fita mais longa (2m) ou mais curta (0,5m).
- Duas fitas por aluno (uma em cada ombro, tipo alças).

Desafios extras:

- Corrida com mudanças de direção obrigatórias (zig-zag entre cones).
- A fita não pode tocar o chão nem ficar enroscada no corpo.
- Marque um ponto para cada minuto que o aluno consegue manter a fita sem tocar.

Perguntas para mediação:

- *O que você fez com a cabeça e o pescoço para a fita não cair?*
- *Correr devagar ajudava? Ou correr rápido criava mais vento e levantava a fita?*
- *Essa atividade é cansativa como correr sem fita? Por quê?*

CORRIDA COM FITA NA CABEÇA

TEMPO: 3 A 5 MINUTOS

1. PREPARAÇÃO

Cada aluno receberá uma fita de TNT com o dobro do seu tamanho e amarrará na cabeça com um nó firme.

2. COMO JOGAR

Os alunos correrão livres pelo espaço, tentando não deixar a fita tocar o chão.

3. TEMPO DE DURAÇÃO

A atividade terá duração de **3 a 5 minutos**.

4. OBJETIVO

Manter a fita sempre no ar, evitando que ela toque o chão durante toda a atividade.

5. DICAS

- Corra com atenção!
- Observe o espaço e os colegas!
- Mantenha sua fita sempre no ar!

ATENÇÃO!

RESPEITO

ATENÇÃO

CUIDADO

DIVERSÃO

ATIVIDADE 9: ZERINHO – Resistência intervalada com ritmo de corda

Objetivo: Correr repetidamente em ritmo acelerado, com pequenas pausas (estímulo à resistência de velocidade).

Materiais: Uma corda longa (3-4 m) e dois alunos para bater (ou amarre as pontas em dois postes e um adulto gira).

Organização:

Os alunos formam uma fila única. A corda é batida no chão (como na brincadeira de “pular corda” tradicional, mas sem pular, o aluno passa correndo por baixo da corda). A cerca de 10-15 metros adiante, um cone para dar volta.

Execução:

A cada batida da corda, um aluno sai correndo da fila, passa por baixo da corda, corre até o cone, dá a volta e retorna à fila. Os demais alunos devem fazer a mesma coisa em sequência. A contagem de pontos é o número de passagens bem-sucedidas. Mas se a corda bater sem ninguém passar (erro de sincronia), a contagem zera. O objetivo é fazer o maior número de passagens consecutivas sem erro.

Variações:

- A corda pode ser batida em velocidade constante ou variada.
- Distância menor (5 m) para mais repetições rápidas.

Desafios extras:

- Inserir pequenas barreiras para dificultar.
- Dois alunos passam juntos (dupla sincronizada).

Perguntas para mediação:

- *Quando a contagem estava alta, você sentiu mais pressão? Isso atrapalhou ou ajudou?*
- *Como você regulava sua velocidade para não chegar atrasado ou adiantado na corda?*
- *Esse jogo exige mais velocidade ou mais ritmo?*



ATIVIDADE 10: PIQUE PEGA CAMINHANDO – Introdução à marcha atlética

Objetivo: Vivenciar o deslocamento sem corrida, respeitando a regra de manter um pé sempre em contato com o chão (base da marcha atlética).

Materiais: Fitas ou coletes para identificar 3-4 pegadores.

Organização:

Quadra ou pátio delimitado. Todos os alunos são fugitivos. Escolhem-se pegadores (diferentes a cada 2-3 minutos).

Regra fundamental: Ninguém pode correr. Só é permitido andar (passo a passo, sem momento de voo, ou seja, sempre um pé no chão). Os pegadores também só andam.

Execução:

Quando um pegador toca um fugitivo, este deve dar uma volta completa na quadra (andando rapidamente) e depois retorna ao jogo. Troque os pegadores frequentemente. A brincadeira dura 5-8 minutos.

Variações:

- Marcha com “pé arrastado” (não pode levantar totalmente o pé, dificuldade extra).
- Pegadores podem andar normalmente, fugitivos devem fazer marcha com joelhos bem estendidos (imitando marcha olímpica).
- Se alguém correr (mesmo que um passo), vira pegador automaticamente.

Desafios extras:

- Percurso com obstáculos baixos, o aluno deve passar por cima sem correr
- Marcha de costas ou lateral (desafio de coordenação).

Perguntas para mediação:

- *O que acontece quando você tenta andar muito rápido? Seu corpo naturalmente quer correr?*

- Como você percebe que está correndo? (dica: os dois pés saem do chão ao mesmo tempo)
- Por que você acha que a marcha atlética é considerada um esporte olímpico tão difícil?



ATIVIDADE 11: PIQUE PEGA EM DUPLAS – Marcha com perseguição frente a frente

Objetivo: Praticar a marcha em deslocamento linear de frente para o perseguidor, controlando a distância.

Materiais: Nenhum.

Organização:

Os alunos formam duplas. Posicionam-se em uma extremidade da quadra: um aluno fica exatamente sobre a linha de fundo; o outro fica 3 metros à sua frente (mais próximo ao centro). Ambos de frente um para o outro.

Execução:

Ao sinal do professor, o aluno da linha de fundo (pegador) deve tentar tocar o colega (fugitivo), movendo-se apenas **andando** (marcha). O fugitivo também só anda, para trás ou para os lados, tentando não ser tocado, até chegar à linha de fundo oposta (cerca de 15-20 m). Se for tocado antes, o pegador marca ponto. Depois, invertem as posições.

Variações:

- Ambos andam para frente (o fugitivo não pode olhar para trás – só ouve).
- Percurso com duas trocas de direção (zig-zag entre cones).
- Dupla de mesmo sexo ou mista – não faz diferença.

Desafio extra:

- Pegador e fugitivo carregam um objeto na cabeça (ex: tampinha, cone chinês) que não pode deixar cair.

Perguntas para mediação:

- *Andar de costas é mais difícil que andar para frente? Por quê?*
- *Você tentou acelerar o passo? Conseguiu sem correr?*
- *Qual foi a estratégia para não ser pego?*

PIQUE PEGA EM DUPLAS



1 EM UMA EXTREMIDADE DA QUADRA, OS ALUNOS FORMAM DUPLAS.



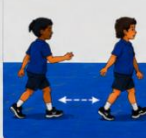
2 AS DUPLAS DEVEM FICAR A UMA DISTÂNCIA DE APROXIMADAMENTE 3 METROS FRENTE A FRENTE.



3 AO SINAL DO PROFESSOR, O ALUNO QUE ESTÁ SOBRE A LINHA DE FUNDO TENTA PEGAR O COLEGA À SUA FRENTE.



4 AMBOS SÓ PODEM CAMINHAR.



5 SE UM COLEGA CONSEGUIR TOCAR NO OUTRO, MARCA PONTO.



6 CHEGANDO DO OUTRO LADO DA QUADRA, MUDAM-SE AS POSIÇÕES.



MATERIAIS:



COLETES OU FITAS PARA DIFERENCIAR OS JOGADORES



CONES (OPCIONAL)



CRONÔMETRO (OPCIONAL)



DICA: TROCAR OS PEGADORES A CADA DOIS OU TRÊS MINUTOS.

ATIVIDADE 12: PIQUE PEGA 1X1 – Marcha com alternância de papéis

Objetivo: Reagir rapidamente a comandos trocando de perseguidor para fugitivo, mantendo a regra da marcha.

Materiais: Nenhum.

Organização:

Turma dividida em duplas. Em cada dupla, combinam quem é “A” e quem é “B”. As duplas se espalham pela quadra, mantendo distância de 2-3 metros entre si.

Execução:

O professor dá comandos verbais: “A”, então A persegue B; “B”, então B persegue A. Assim que ouvem o comando, invertem os papéis imediatamente. Todos só podem andar (marcha). A perseguição dura até o próximo comando (cerca de 10-20 segundos). Não há ponto; o objetivo é treinar a mudança brusca de direção e a manutenção da marcha sob pressão.

Variações:

- Comando visual: professor levanta placa “A” ou “B”.
- Adicione um terceiro aluno “C” que é neutro; quando chamado, persegue quem estiver mais perto.

Desafios extras:

- Sobre as linhas da quadra
- Se o pegador tocar o fugitivo, ganha um ponto; após 5 pontos, a dupla faz 10 polichinelos.

Perguntas para mediação:

- *Quando o comando mudou de A para B rapidamente, como você fez para virar sem correr?*
- *Olhar para o rosto do colega ajudava a prever o movimento?*
- *Essa atividade parece um jogo de atenção. O que foi mais difícil: a marcha ou a atenção?*

PIQUE PEGA 1x1

- 1 A TURMA SERÁ DIVIDIDA EM VÁRIAS DUPLAS.
- 2 OS ALUNOS DE CADA DUPLA DEFINIRÃO QUEM É "A" E QUEM É "B".
- 3 AO COMANDO "A", O ALUNO "A" PERSEGUIE O ALUNO "B".
- 4 AO COMANDO "B", O ALUNO "B" PERSEGUIE O ALUNO "A".
- 5 TODOS DEVEM PARTICIPAR APENAS CAMINHANDO.
- 6 TROCAR OS COMANDOS COM FREQUÊNCIA PARA MANTER A ATENÇÃO.

MATERIAIS:

- COLETES OU FITAS PARA DIFERENCIAR OS ALUNOS
- CONES (OPCIONAL)
- CRONÔMETRO (OPCIONAL)

DICA: TROCAR OS COMANDOS DE 30 EM 30 SEGUNDOS OU QUANDO NECESSÁRIO.

ATIVIDADE 13: REVEZAMENTO COM JORNAL – Velocidade + trabalho em equipe

Objetivo: Correr em velocidade mantendo um objeto (jornal) preso ao peito pelo vento, e realizar a troca.

Materiais: Folhas de jornal abertas (uma por equipe). Cones.

Organização: Equipes em fila. O primeiro aluno coloca o jornal no peito (segura levemente com as mãos apenas no início). A 15 m, um cone.

Execução: Ao sinal, solta o jornal e corre, o vento pressiona o papel contra o peito. Não pode segurar com as mãos. Dá a volta no cone e retorna, passando o jornal para o próximo (que já segura no peito). A equipe que todos completarem primeiro vence.



ATIVIDADE 14: REVEZAMENTO TRIANGULAR

Objetivo: Correr em torno de um triângulo, trocando bastão em movimento.

Materiais: Bastão (PVC ou papelão). Três cones formando triângulo equilátero de 10 m de lado.

Organização: Três equipes posicionadas nos vértices do triângulo, cada uma em fila. O primeiro de cada equipe segura o bastão.

Execução: Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe, corre por fora do triângulo (contornando as outras duas equipes), retornam ao seu vértice e passam o bastão ao próximo. Vence a equipe que completar todas as passagens primeiro.



ATIVIDADE 15: REVEZAMENTO EM LINHA RETA

Objetivo: Corrida de revezamento com troca frontal e ocupação de lugar.

Materiais: Bastão. Cones para marcar.

Organização: Cada equipe é dividida em dois grupos iguais, posicionados frente a frente a 20 m de distância (linhas paralelas). Na linha de cada grupo, uma fila.

Execução: O primeiro da fila A corre até a fila B, entrega o bastão ao primeiro da fila B e fica no fim da fila B. O que recebeu corre até a fila A, entrega ao próximo e fica no fim da fila A. O processo se repete até que todos voltem às posições originais.

REVEZAMENTO EM LINHA RETA

VAMOS LÁ!

- 1** DIVIDIR A TURMA EM DOIS GRUPOS.
- 2** CADA GRUPO SERÁ DIVIDIDO: PARTE DO GRUPO DE UM LADO DA QUADRA E UM ALUNO DO LADO OPOSTO.
- 3** CADA GRUPO TERÁ UM BASTÃO.
- 4** AO COMANDO DE INICIAR, O PRIMEIRO ALUNO DE CADA EQUIPE IRÁ CORRER ATÉ O COLEGA DO LADO OPOSTO.
- 5** ELE DEVERÁ PASSAR O BASTÃO PARA O COLEGA E OCUPAR O SEU LUGAR.
- 6** O COLEGA QUE RECEBEU O BASTÃO, DEVERÁ CORRER LEVANDO-O DE VOLTA AO PRÓXIMO ALUNO DA FILA, QUE REPETIRÁ O PROCESSO ATÉ QUE OS GRUPOS RETORNEM À POSIÇÃO INICIAL.

MATERIAIS:

A turma será dividida de grupos que serão subdivididos, parte do grupo de um lado da quadra e um aluno do lado oposto. Cada grupo terá um bastão. Ao comando de iniciar, o primeiro aluno de cada equipe irá correr, passar o bastão para o colega que está do lado oposto e ocupar o seu lugar. O colega que recebeu o bastão, deverá correr levando o bastão de volta ao próximo aluno da fila, que repetirá o processo até que os grupos tenham retornado à posição inicial.

Como observar e registrar o desenvolvimento humano

A avaliação que propomos aqui não usa planilhas de desempenho motor, nem mede tempos ou distâncias. Em vez disso, convidamos você, professor/professora, a observar com atenção o que os alunos fazem e dizem durante e após os jogos, como se comportam diante do desafio, do outro e das regras.

Segundo Darido (2012), a avaliação em Educação Física deve considerar a observação, a análise e a conceituação de elementos que compõem a totalidade da conduta humana – ou seja, deve estar voltada para a aquisição de competências, habilidades, conhecimentos e atitudes dos alunos. Nessa perspectiva, espera-se que os alunos sejam observados em sua capacidade de aprender a reconhecer, na convivência e nas práticas pacíficas, maneiras eficazes de crescimento coletivo, dialogando, refletindo e adotando uma postura democrática sobre diferentes pontos de vista postos em debate. Ainda de acordo com a autora, a auto avaliação permite ao aluno tomar uma posição diferente, fazendo dele não um mero executor de ordens, mas alguém que tem clareza das metas do projeto, das críticas ao seu trabalho e do domínio do seu caminhar.

Abaixo, listamos aspectos humanos que podem ser anotados em um pequeno diário de bordo ou lembrados mentalmente para compor um parecer descritivo ao final do ciclo.

O que observar (sugestões para suas anotações)

1. Envolvimento e permanência na atividade

- O aluno tenta participar mesmo quando acha que não é bom?
- Ele se retira ou desiste facilmente? Ou pede um tempo e volta?
- Demonstra entusiasmo (sorri, comemora, incentiva)?

2. Relação com as regras

- Ele segue as regras combinadas? Quando discorda, conversa ou trapaceia?

- Propõe mudanças que beneficiam o grupo (ex: “vamos diminuir a distância para todo mundo conseguir”) ou apenas a si mesmo?
- Aceita a decisão da maioria ou do professor sem birra?

3. Atitudes cooperativas

- Ajuda um colega que caiu ou foi pego a se levantar?
- Espera por alguém mais lento? Oferece dicas (ex: “se você balançar os braços, corre mais”) sem zombar?
- Compartilha materiais (bastão, fita) sem disputa?

4. Gestão das emoções

- Como reage quando perde no jokempô ou é pego?
- Como reage quando vence ou pega todo mundo? Há arrogância ou comemoração respeitosa?
- Ele consegue nomear o que sente? (“estou cansado”, “fiquei triste porque me pegaram rápido”, “foi divertido mesmo perdendo”)

5. Criação e autonomia

- Ele inventa novas brincadeiras a partir da proposta?
- Sugere alterações de regras que tornam o jogo mais interessante para todos?
- Toma iniciativa na organização (ex: “vou ser o fiscal das voltas”, “posso ajudar a carregar as barreiras”)?

6. Respeito à segurança e ao outro

- Ele corre sem empurrar ou fechar o caminho do colega?
- Avisa sobre perigo (“cuidado com a corda!”)?
- Cuida dos materiais (não destrói as barreiras improvisadas, guarda as fitas)?

Como registrar (exemplo de diário de bordo simples)

Você não precisa anotar tudo de todos. Escolha 2 ou 3 alunos por aula e escreva uma frase curta:

“09/06 – João participou de todas as brincadeiras, mas ficou irritado quando foi pego no Sol e Lua. Depois da conversa, sugeriu aumentar a distância. No final, ajudou a guardar os cones.”

“Maria se destacou pela cooperação: duas vezes esperou a colega mais lenta e deu dicas de como passar a barreira. Recebeu bem a derrota no zerinho.”

Ao final do bimestre/trimestre: construa um parecer descritivo

Use suas observações para redigir um pequeno texto individual que valorize o percurso humano. Exemplo:

“Durante as atividades de corrida, Lucas demonstrou grande entusiasmo e participou de todos os jogos. Ainda tem dificuldade em aceitar ser pego – reage com frustração – mas já aceitou conversar sobre isso em duas ocasiões. Mostra criatividade ao inventar novas regras e é muito cuidadoso com os materiais. Avançou na cooperação: ajudou um colega que caiu e esperou por outro mais lento em duas aulas. Para o próximo ciclo, sugiro valorizar ainda mais sua capacidade de liderança positiva.”

“Ana participou discretamente, mas sempre dentro das regras. Raramente sugere mudanças, mas segue as combinações com rigor. Demonstrou respeito pelos colegas mesmo quando foi empurrada acidentalmente – não revidou. Acolheu uma aluna nova explicando as regras da marcha. Seu desafio é se envolver com mais intensidade e arriscar um pouco mais nas corridas, sem medo de errar.”

Importante: a autoavaliação também é formativa

Em uma aula final, peça que cada aluno responda (pode ser em roda de conversa ou bilhete):

- *De qual brincadeira você mais gostou? Por quê?*
- *Você ajudou alguém? Alguém te ajudou?*
- *Se você fosse o professor, o que mudaria em um dos jogos?*

Essas falas são evidências preciosas do que realmente ficou na experiência deles – muito mais que um número.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Correr com sentido

Esta cartilha não é um manual de técnica de corrida. É um convite para que você, professor ou professora, brinque de atletismo com seus alunos. As crianças correm atrás de pipa, fogem do pegador no pique-esconde, disputam quem chega primeiro no portão. A escola só precisa organizar esse impulso natural em pequenos desafios que, de brincadeira em brincadeira, vão construindo as bases do corredor – sem trauma, sem tédio, sem humilhação.

Lembre-se: o aluno que termina a corrida de 12 minutos ofegante, mas com um sorriso porque somou pontos para sua equipe, já venceu. O aluno que ainda não consegue transpor a barreira sem derrubá-la, mas tenta novamente, já está aprendendo. O jogo verdadeiro não exige perfeição técnica – exige presença, cooperação e prazer.

Na próxima cartilha, exploraremos os saltos (distância, em altura, com vara, triplo). Até lá, bom jogo!



REFERÊNCIAS

BETTI, Irene Conceição Rangel. Esporte na escola: é só isso, professor? **Motrivivência**, Florianópolis, n. 5, p. 25-31, 1999.

DARIDO, Suraya Cristina. **A avaliação da educação física na escola**. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 127-140, v. 16.

FREIRE, João Batista. **O jogo: entre o riso e o choro**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.

FREIRE, João Batista; GOMES-DA-SILVA, Pierre Normando. **A graça do jogo**. Campinas: Autores Associados, 2023.

NETO, Antenor de Oliveira Silva. **Metodologia do ensino de atletismo**. Curitiba: IESDE, 2020.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão**. São Paulo: Phorte, 2009.

SUGESTÕES DE LEITURA

BRASIL. Ministério da Educação. **Formação em Educação Física nos Anos Finais**. Brasília, DF: MEC, 2023. Curso online (180h). Disponível em: <https://avamec.mec.gov.br> . Acesso em: 14 jun. 2026.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Miniatletismo: iniciação ao esporte: guia prático de atletismo para crianças**. Tradução de Alda Martins Pires, Nilton Cesar Ferst. 2. ed. rev. e alt. São Paulo: CBAAt, 2014

FREIRE, João Batista. **Ensinar o esporte ensinando a viver**. Porto alegre: Mediação, 2012.

MATTHIESEN, Sara Quenzer (org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. rev. e atual. Jundiaí: Fontoura, 2009.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aspectos pedagógicos do atletismo**. 1. ed. Curitiba: InterSaberes, 2017. (Série Corpo em Movimento).

SEDORKO, Clóvis Marcelo. **Pedagogia do atletismo**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2021. 297 p. (Educação física e esporte).

SOBRE OS AUTORES

Gilmar de Matos Souza de Jesus

Licenciado e Bacharel em Educação Física, especialista em Educação Física Escolar, professor de Educação Física efetivo da rede municipal de ensino de Palmas – Tocantins. Trabalha com iniciação ao atletismo desde 2012 e atualmente é mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), vinculado à Universidade Federal do Tocantins (UFT), desenvolvendo estudos relacionados à prática do atletismo educacional. Acredita que o esporte na escola deve ser menos sobre desempenho e mais sobre pertencimento, cooperação e alegria.

Contato:

professorgilmar.edf@gmail.com



SERGIO CAPURRO DA SILVA DOS SANTOS

Professor de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Palmas – Tocantins. Licenciado e Bacharel em Educação Física, especialista em Educação Física Escolar e Fisiologia do Exercício, atua há mais de dezoito anos na educação e no desenvolvimento de práticas corporais voltadas à formação integral dos estudantes.

Atualmente é mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), vinculado à Universidade Federal do Tocantins (UFT), desenvolvendo estudos relacionados à prática pedagógica, à promoção da saúde e às experiências corporais no contexto da escola pública.

Contato:

sergiocapurro@gmail.com



Vitor Antonio Cerignoni Coelho, Professor da Universidade Federal do Tocantins Graduado em Educação Física, Mestre em Educação Física e Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP. Pós-Doutorado em Desenvolvimento Humano pela Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo USP. Professor do Mestrado Profissional em Educação Física Escolar – PROEF.

Contato:

vaccoelho@mail.uft.edu.br

