

Salto

no Atletismo Escolar:

Que comece como brincadeira

Jogos e brincadeiras para ensinar
salto em distância, salto em altura,
salto triplo e salto com vara



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

Salto 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

ISBN 978-65-02-17746-4

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.

26-370146.0

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

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

APRESENTAÇÃO

Saltar é um sonho de criança

Caro professor, cara professora,

Quem nunca olhou para um muro, uma poça d'água ou um degrau e pensou: “será que eu consigo pular?” Saltar é uma das ações mais fascinantes do corpo humano, envolve coragem, impulso, equilíbrio e, muitas vezes, uma pitada de risco controlado. As crianças pulam corda, pulam de um banco, disputam quem chega mais longe na areia da praia.

No entanto, quando o atletismo chega à escola, o salto em distância ou o salto triplo costumam ser reduzidos a exercícios mecânicos: “corre, pisa na tábua de impulsão, voa, cai na areia”. Perde-se a graça, o desafio de superar a própria marca, a cooperação entre os colegas.

Esta cartilha, a segunda de uma coleção de quatro, propõe exatamente o oposto: ensinar os saltos do atletismo por meio de jogos e brincadeiras. Sem caixa de areia oficial, sem sarrafo regulável, sem vara de fibra de vidro. Com cordas, bambus, colchonetes velhos, pneus e criatividade.

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: atravessar o rio que aumenta de largura, saltar em equipe para bater uma pontuação, voar com uma corda como se fosse um super-herói. A forma correta de saltar (impulsão, fase aérea, queda) emerge naturalmente da necessidade de resolver o desafio, não de repetições exaustivas.



Por que ensinar saltos brincando?

Os saltos do atletismo – salto em distância, salto triplo e salto com vara – são, essencialmente, habilidades naturais que remetem à superação de obstáculos e à exploração do ambiente (Neto, 2020). Uma criança que pula de um degrau está treinando, sem saber, a fase de voo do salto em distância.

No entanto, o atletismo escolar muitas vezes ignora os saltos, seja pela falta de equipamentos (caixa de areia, colchões, vara), seja pelo medo de lesões. Uma pesquisa clássica (Betti, 1999) já apontava que os conteúdos da Educação Física escolar se concentram excessivamente nos esportes coletivos, deixando de lado as potencialidades do atletismo.

Isso é um equívoco. Os saltos podem ser vivenciados com materiais alternativos e, principalmente, com uma abordagem lúdica e cooperativa. O professor não precisa de uma pista oficial; uma área gramada, colchonetes empilhados ou mesmo a areia da praia escolar (se houver) resolvem o problema.

João Batista Freire e seus colaboradores (Freire & Scaglia, 2003; Freire & Gomes-da-Silva, 2023) nos ensinam que o jogo verdadeiro é desinteressado: não se joga para obter uma recompensa externa, mas pelo prazer de jogar. Quando o aluno salta para “não cair no rio” ou para “ajudar o time a atingir a pontuação”, ele está saltando com sentido, com envolvimento emocional.

Além disso, a pedagogia do jogo (Reverdito & Scaglia, 2009) mostra que a técnica deve emergir da tática. No jogo “Atravessando o rio”, o aluno descobre que precisa correr mais rápido e impulsionar com mais força à medida que a distância aumenta. Ele aprende a técnica do salto em distância sem nunca ter feito um treino analítico de “passada, impulsão, queda”. A necessidade criou a forma.

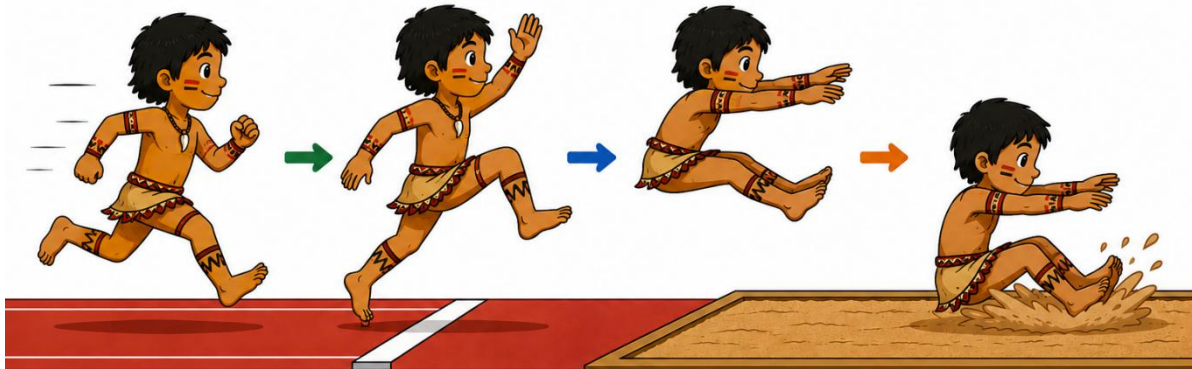
FASES DO SALTO EM DISTÂNCIA

1 CORRIDA

2 IMPULSÃO

3 VOO

4 QUEDA



Corrida de aproximação com aumento gradual da velocidade.

Apoio forte em um pé na tábua, transformando velocidade em altura e distância.

Manutenção do equilíbrio no ar para alcançar a maior distância possível.

Queda com os pés à frente e o tronco inclinado, procurando cair o mais longe possível.

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 de salto, mesmo aqueles que se sentem inseguros ou menos habilidosos, descobrindo o prazer de superar seus próprios limites.
2. Respeitar as regras combinadas coletivamente (ex: não ultrapassar a linha de impulsão, esperar a vez) e contribuir para ajustá-las quando perceberem injustiças ou dificuldades.
3. Acolher colegas que caem, erram o salto ou ficam com medo, oferecendo incentivo e ajuda para se levantar ou tentar novamente.
4. Expressar suas sensações e emoções após os saltos (medo, alegria, frustração, orgulho) sem medo de julgamento, desenvolvendo inteligência emocional.
5. Cooperar com a organização e a segurança do grupo, ajudando a posicionar colchonetes, varas e outros materiais, e avisando sobre riscos.
6. Criar novas formas de brincar a partir das atividades propostas, sugerindo variações (ex: “vamos saltar de olhos fechados?”, “vamos somar os saltos de toda a equipe”).
7. Lidar com vitórias e derrotas sem arrogância ou desistência, compreendendo que no jogo o mais importante é a experiência compartilhada e o esforço coletivo.

Esses objetivos não serão medidos por testes ou cronômetros. Serão observados no dia a dia, em pequenos gestos e falas. O sucesso não é saltar mais longe, é saltar junto e se divertir.

MATERIAIS ALTERNATIVOS

Como construir seu próprio material (com quase nada)

Material improvisado	Como fazer	Para que serve
Cordas	Duas cordas ou fitas adesivas no chão, com distância variável (1 a 3 metros).	Simular o “rio” no salto em distância.
Colchonete	Colchões velhos, tatames, placas de espuma, ou mesmo areia (se disponível).	Amortecer a queda nos saltos.
Vara de bambu	Bambu leve de 2-3 m (ou cabo de vassoura longo). Lixar as pontas para evitar farpas.	Salto com vara improvisado.
Pneus	Pneus usados (lavados) para apoiar a vara e evitar que escorregue.	Base para a vara.
Corda de balanço	Corda grossa amarrada em trave, árvore ou gancho seguro.	Atividade “Voando na corda”.
Cadeira ou caixote	Para subir e iniciar o balanço na corda.	Ponto de partida.
Elástico ou sarrafo improvisado	Elástico largo ou fita de cetim esticado entre dois cones/postes.	Marcar altura em saltos (se fizer salto em altura, embora não seja foco).
Giz ou fita adesiva colorida	Para demarcar zonas de pontuação no chão.	Salto cooperativo (zonas de 1 a 5 pontos).



CUIDADOS E SEGURANÇA

Segurança em primeiro lugar: saltos sem sustos

Os saltos envolvem risco de quedas e aterrissagens mal feitas. Incorpore estas práticas essenciais:

- Área de queda acolchoada: sempre que possível, utilize colchonetes, tatames, areia ou grama fofa. Evite asfalto, concreto ou piso cerâmico.
- Distância de segurança: mantenha os alunos que aguardam a vez a pelo menos 2 metros da área de salto. Nunca permita que alguém fique na frente ou atrás do corredor.
- Regra de ouro da vez: um aluno salta por vez. O próximo só começa a correr quando o anterior já tiver saído da área de queda.
- Apoio da vara: no salto com vara improvisado, a vara deve ser apoiada em pneus ou sacos de areia para não escorregar. O professor ou um auxiliar deve segurar a vara verticalmente nas primeiras tentativas.
- Aterrissagem orientada: ensine os alunos a cair com os joelhos semiflexionados e os braços para frente, rolando se necessário. Evite quedas em extensão ou sobre as mãos.
- Hidratação e pausas: saltos repetidos cansam muito os músculos das pernas e sobrecarregam as articulações. A cada 5-6 saltos, proponha uma pausa.
- Atenção a alunos com medo: nunca force um aluno a saltar se ele estiver visivelmente assustado. Ofereça variações com distâncias menores ou saltos sem corrida inicial.

QUEDA CORRETA



- Joelhos flexionados
- Braços para frente
- Tronco levemente inclinado
- Aterrissagem com os pés primeiro na areia



QUEDA INCORRETA



- Pernas estendidas
- Braços apoiados para trás ou ao lado do corpo
- Tronco rígido e inclinado para trás
- Maior risco de lesão



ATIVIDADE 1: ATRAVESSANDO O RIO – Salto em distância progressivo

Objetivo: Desenvolver o salto em distância com corrida de aproximação, aumentando gradativamente a distância a ser transposta.

Materiais: Duas cordas longas ou fitas adesivas para formar as margens do rio. Colchonete ou areia na área de queda.

Organização:

Delimite duas linhas paralelas (as margens). Inicialmente com 1 metro de distância. Os alunos formam uma fila. A 5-8 metros antes da primeira margem, marque o início da corrida.

Execução:

Cada aluno corre, salta sobre o rio e cai na área de queda (colchonete). A cada rodada completa, o rio aumenta de largura (ex: +20 cm). O aluno que não conseguir transpor volta para o final da fila e tenta novamente na mesma distância. O objetivo é descobrir qual é a maior distância que cada um consegue saltar.

Variações:

- Salto sem corrida (parado) para alunos com medo ou espaço pequeno.
- Salto com “tábua de impulsão” (um giz ou fita no chão) – se pisar além dela, o salto é inválido.

Desafios extras:

- Salto em duplas: dois alunos de mãos dadas saltam juntos.
- Salto com objeto na mão (ex: tampinha) sem derrubar.

Perguntas para mediação:

- *Quando o rio ficou mais largo, o que você mudou na sua corrida?*
- *Você olhava para o chão ou para a frente enquanto corria?*
- *Qual foi a sensação de cair no colchonete? Dava medo? E depois que conseguiu?*



ATIVIDADE 2: SALTO COOPERATIVO – Pontuação por equipe (salto em distância)

Objetivo: Estimular a cooperação e a superação coletiva, somando os saltos individuais para alcançar uma meta.

Materiais: Fita adesiva ou giz para demarcar zonas de pontuação no chão (dentro da área de queda). Colchonete.

Organização:

Divida a área de queda (colchonete) em 3-4 zonas paralelas à tábua de impulsão. Zona 1 (mais próxima) vale 1 ponto, zona 2 vale 2, zona 3 vale 3, zona 4 (mais distante) vale 4 pontos. A turma é dividida em equipes de 3-5 alunos.

Execução:

Cada aluno da equipe dá um salto em distância (com corrida). O fiscal (professor ou aluno) anota quantos pontos ele fez (conforme a zona onde caiu). Ao final de todos os saltos, soma-se a pontuação da equipe. O desafio

é superar a própria pontuação em uma segunda rodada (não competir contra outra equipe, mas contra o recorde do grupo).

Variações:

- A equipe pode escolher a ordem dos saltadores.
- Se todos da equipe atingirem pelo menos a zona 2, ganha um bônus de 5 pontos.

Desafios extras:

- Meta fixa: o grupo deve tentar alcançar, por exemplo, 30 pontos com 5 saltos.
- Salto com obstáculo baixo antes da impulsão (ex: pular uma caixinha).

Perguntas para mediação:

- *Como vocês decidiram a ordem dos saltadores? Quem foi primeiro? Por quê?*
- *Alguém se sentiu pressionado? Como a equipe ajudou?*
- *O que é mais importante: o salto mais longo individual ou a soma de todos?*



ATIVIDADE 3: SALTANDO EM EQUIPE – Desafio de redução de saltos

Objetivo: Estimular a superação coletiva, reduzindo o número de saltos para alcançar a mesma pontuação.

Materiais: Mesmo da atividade anterior (zonas de pontuação).

Organização:

Mesmas equipes. O professor define uma pontuação-alvo (ex: 25 pontos) para a equipe. Inicialmente, cada aluno salta e soma-se os pontos. Anota-se quantos saltos foram necessários para atingir a meta (ex: 6 saltos). Depois, o desafio: atingir a mesma pontuação com 1 salto a menos (ex: 5 saltos). A equipe decide quem saltará e em que ordem.

Variações:

- Se não conseguirem, mantém-se o número de saltos e tenta-se novamente.
- Versão individual: o aluno tenta superar sua própria marca com menos tentativas.

Desafios extras:

- A equipe pode “pular” um salto de um colega se ele estiver lesionado (todos se ajudam).
- Adicionar um “coringa”: um salto livre que pode ser usado como bônus de 5 pontos.

Perguntas para mediação:

- *Por que vocês escolheram fulano para saltar no lugar de ciclano?*
- *Alguém se voluntariou para tentar um salto mais difícil?*
- *Como lidaram com o fato de não terem conseguido da primeira vez?*

SALTO EM DISTÂNCIA – ESTRATÉGIA E PONTUAÇÃO

Quanto mais longe você saltar, maior será a pontuação!

NOSSA ESTRATÉGIA:

- ✓ Corrida com velocidade
- ✓ Impulsão forte
- ✓ Braços para frente
- ✓ Cair com os joelhos flexionados

REGRAS:

- O salto começa atrás da linha.
- Caia com os dois pés juntos.
- A pontuação é definida pela zona onde você cair.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES! ❤️

TABELA DE PONTUAÇÃO				
ALUNO	1ª TENTATIVA	2ª TENTATIVA	3ª TENTATIVA	MELHOR PONTUAÇÃO
SOFIA	2	3	4	4
PEDRO	1	2	2	2
LUCAS	3	4	3	3
BEATRIZ	2	2	1	2
KAIQUE	1	2	2	2
JÚLIA	3	4	4	4

ATIVIDADE 4: SALTO EM ALTURA PROGRESSIVO – Superando o elástico

Objetivo: Desenvolver a corrida de aproximação e a impulsão vertical para transpor uma altura progressiva, de forma lúdica e cooperativa.

Materiais: Dois postes ou cones altos (podem ser cabos de vassoura presos em garrafas PET com areia). Elástico largo ou fita de cetim (para servir de sarrafo). Colchonetes para a queda.

Organização:

Monte dois suportes (ex: garrafas PET de 2L com areia, com um cabo de vassoura enfiado). Amarre o elástico entre eles, a uma altura inicial baixa (30-40 cm do chão). A cerca de 5-8 metros, marque o início da corrida. Coloque colchonetes atrás do elástico.

Execução:

Cada aluno corre, salta (em tesoura ou rolamento, sem técnica rígida) e tenta transpor o elástico sem derrubá-lo, caindo nos colchonetes. Quem consegue

passa para a rodada seguinte, com o elástico elevado (+5 ou +10 cm). Quem não consegue pode tentar novamente na mesma altura. O objetivo é ver até qual altura cada um consegue chegar, sempre respeitando o próprio limite.

Variações:

- Saltar utilizando caixa ou trampolim como apoio.
- Em vez de eliminar, o aluno que derruba ajuda a recolocar o elástico.

Desafios extras:

- O aluno pode escolher entre saltar de pé direito ou esquerdo.
- Usar uma “zona de impulsão” (marcada no chão) – se pisar além dela, o salto é inválido.

Perguntas para mediação:

- *Quando o elástico ficou mais alto, o que você mudou na sua corrida?*
- *Você olhava para o elástico ou para a frente?*
- *Como vocês incentivaram os colegas que não conseguiram?*



ATIVIDADE 5: ELÁSTICO MALUCO – Saltar sem encostar

Objetivo: Treinar a elevação dos membros inferiores e a consciência corporal para transpor uma altura sem encostar no elástico, em ambiente de brincadeira cooperativa.

Materiais: Elástico longo (3-4 m). Dois alunos seguram as pontas na altura desejada (ou use os postes). Colchonete.

Organização:

Em duplas ou trios, dois alunos seguram o elástico esticado na altura do joelho (inicialmente). Os demais formam uma fila. O colchonete fica atrás do elástico.

Execução:

O aluno corre e salta sobre o elástico sem tocá-lo, caindo no colchonete. A cada rodada, os seguradores elevam o elástico (canela, joelho, coxa, cintura...). Os seguradores podem variar a altura para cada aluno (respeitando o limite individual). A brincadeira não tem eliminação; quem não consegue em uma altura tenta novamente.

Variações:

- Salto de costas (corre de frente, salta e faz um giro de 180 graus).
- Dois alunos saltam juntos (de mãos dadas).

Desafios extras:

- O elástico é substituído por uma corda que balance levemente (mais difícil).
- O aluno deve saltar e tocar em um objeto pendurado acima do elástico.

Perguntas para mediação:

- *Qual parte do corpo você mais levantou para não encostar no elástico? Os pés? Os joelhos?*
- *Foi mais fácil correr rápido ou devagar?*
- *Como vocês escolheram a altura para cada colega?*



ATIVIDADE 6: SALTO EM ALTURA COOPERATIVO – Pontuação por equipe

Objetivo: Estimular a cooperação e a superação coletiva, somando as alturas atingidas por cada membro da equipe.

Materiais: Mesmo da atividade 9 (postes e elástico). Fita métrica ou marcações no poste para medir a altura. Colchonete.

Organização:

Divida a turma em equipes de 3-5 alunos. Cada equipe terá uma ficha de registro. A altura inicial é baixa (ex: 40 cm). Cada aluno tem direito a 3 tentativas para transpor a altura. Se conseguir, sua altura registrada é a atual; se não, registra-se a última altura em que conseguiu (ou zero se não conseguir nenhuma).

Execução:

Cada equipe decide a ordem dos saltadores. Somam-se as alturas atingidas por todos (ex: $40 + 45 + 50 = 135$ cm). O desafio é **superar a própria pontuação** em uma segunda rodada (aumentando a altura em 5 cm para quem já conseguiu). Não há competição entre equipes; cada equipe compete contra sua própria marca anterior.

Variações:

- Salto em altura com corrida livre (cada um escolhe o ângulo de aproximação).
- Versão individual: o aluno tenta superar sua própria marca.

Desafios extras:

- A equipe pode ajudar um colega que está com dificuldade, dando dicas ou segurando a mão durante a corrida (sem puxar).
- Se a equipe atingir a meta coletiva (ex: 200 cm somados), todos ganham um “coringa” para usar na próxima atividade.

Perguntas para mediação:

- *Como vocês decidiram quem saltaria primeiro?*

- Alguém se ofereceu para tentar uma altura maior para ajudar o time?
- O que é mais importante: a maior altura individual ou a soma de todos?



ATIVIDADE 7: CORRIDA DOS TRÊS ARCOS – Salto triplo com ritmo e escolha de perna

Objetivo: Desenvolver o ritmo e a coordenação do salto triplo, permitindo que o aluno escolha a sequência de pernas (direita-direita-esquerda ou esquerda-esquerda-direita) e execute os três apoios dentro de arcos.

Materiais:

- 3 arcos (bambolês, argolas ou círculos desenhados com giz no chão).
- Colchonete para a queda.
- Cones ou fitas para demarcar o início da corrida.

Organização:

No chão, posicione **três arcos em linha reta**, espaçados aproximadamente 1,5 m a 2 m um do outro (distância ajustável conforme a idade e habilidade).

- O primeiro arco é onde o aluno dá o **primeiro apoio** (ex: pé direito).
- O segundo arco é onde ele dá o **segundo apoio** (mesmo pé).
- O terceiro arco é onde ele dá o **terceiro apoio** (pé oposto). Após o terceiro arco, há o colchonete para a queda. A 5-8 metros antes do primeiro arco, marque a linha de partida.

Execução:

Cada aluno escolhe uma das duas sequências:

- **Sequência A:** direita → direita → esquerda
- **Sequência B:** esquerda → esquerda → direita

O aluno corre, toca **dentro de cada arco** com o pé correspondente (sem pisar na borda) e, após o terceiro apoio, cai no colchonete. O objetivo não é a distância total, mas **acertar os três arcos na sequência correta**, mantendo o ritmo. Se errar um arco (pisar fora ou trocar o pé), o salto é repetido.

Variações:

- A cada rodada, os arcos podem ser **afastados** (aumentando o comprimento de cada passo) ou **aproximados** (para alunos mais novos).
- Os arcos podem ser coloridos: vermelho para o pé direito, azul para o esquerdo.
- Salto triplo em dupla: dois alunos de mãos dadas executam juntos o ritmo (cada um com sua sequência ou ambos iguais).
- Desafio de tempo: o aluno deve completar a sequência em menos de X segundos.

Desafios extras:

- Após acertar a sequência, o aluno tenta cair com os dois pés juntos no colchonete (maior estabilidade).
- Competição cooperativa: cada acerto vale 1 ponto para a equipe. A equipe que somar mais acertos em 10 tentativas vence.
- Os arcos podem ser substituídos por **garrafas PET** (o aluno deve passar por cima sem derrubar – mais difícil).

Perguntas para mediação:

- *Qual sequência foi mais fácil para você: direita-direita-esquerda ou esquerda-esquerda-direita? Por quê?*
- *O que acontece se você corre muito rápido? Consegue acertar dentro dos arcos?*
- *Vocês perceberam que o salto triplo tem um ritmo musical? (ex: “um, dois, TRÊS”)*



ATIVIDADE 8: PIQUE PEGA CANGURU – Salto triplo lúdico

Objetivo: Introduzir o ritmo do salto triplo (direita, direita, esquerda ou alternado) por meio de uma brincadeira de pega-pega.

Materiais: Fitas para identificar pegadores.

Organização:

Espaço livre (quadra ou pátio). Escolha 2-3 pegadores. Os demais são fugitivos.

Regra especial: **os fugitivos só podem se deslocar saltando em uma sequência rítmica** (ex: pé direito, pé direito, pé esquerdo – e repete). Os pegadores podem correr normalmente.

Execução:

Quando um pegador toca um fugitivo, este deve se agachar (congelar) até que outro fugitivo salte sobre ele (como um “salva-vidas”). Troque os pegadores a cada 2 minutos. A brincadeira dura 5-8 minutos.

Variações:

- Sequência de saltos: alternada (direita, esquerda, direita).
- Pegadores também saltam (versão mais difícil).
- Congelamento: o fugitivo tocado deve imitar um canguru parado.

Desafios extras:

- Os saltos devem ser feitos sem parar entre uma sequência e outra.
- A cada rodada, muda-se a sequência (ex: dois saltos com pé esquerdo, um com direito).

Perguntas para mediação:

- *Qual sequência foi mais fácil: direita-direita-esquerda ou direita-esquerda-direita?*
- *Quando você pulava, conseguia olhar para os pegadores?*
- *Você já tinha ouvido falar em salto triplo? Agora você já sabe o ritmo.*

PIQUE PEGA CANGURU

D = DIREITA
E = ESQUERDA

- 1 DOIS OU TRÊS ALUNOS SERÃO OS PEGADORES.
- 2 OS DEMAIS SERÃO OS FUGITIVOS (CANGURUS).
- 3 OS PEGADORES CORREM NORMALMENTE PARA PEGAR OS FUGITIVOS.
- 4 OS FUGITIVOS DEVEM FUGIR SALTANDO SEMPRE NA SEQUÊNCIA DETERMINADA (D, D, E OU E, E, D).
- 5 QUEM FOR CAPTURADO DEVERÁ SE AGACHAR.
- 6 SERÁ SALVO QUANDO ALGUM COLEGA SALTAR SOBRE O MESMO.

MATERIAIS:

- CONES (OPCIONAL)
- DISCOS OU MARCADORES (OPCIONAL)
- APITO (OPCIONAL)

A sequência de saltos pode ser combinada antes da brincadeira e pode ser alterada ao longo do jogo para aumentar o desafio.

ATIVIDADE 9: SALTO TRIPLO COOPERATIVO – Pontuação por equipe

Objetivo: Vivenciar o salto triplo completo (com ritmo de três passadas) de forma cooperativa, somando pontos por equipe.

Materiais: Mesmo sistema de zonas de pontuação do salto em distância (atividade 2). Colchonete.

Organização:

Área de queda dividida em zonas (1 a 4 pontos). Os alunos, em equipes, executam o salto triplo: uma corrida curta, seguida de três apoios (direita, direita, esquerda – ou o contrário) e queda no colchonete.

Execução:

Cada aluno dá um salto triplo. O fiscal anota a zona onde caiu. Soma-se os pontos da equipe. O desafio é **superar a pontuação da rodada anterior** (ex: de 18 para 22 pontos). Não há competição entre equipes; cada uma compete contra si mesma.

Variações:

- Salto triplo com obstáculo baixo na segunda passada (ex: pular uma caixa).
- Salto triplo em duplas (os dois saltam juntos, coordenando o ritmo).
- Redução do número de saltos: a equipe deve atingir a mesma pontuação com menos tentativas.

Desafios extras:

- Salto triplo com venda nos olhos (confiança no colega que dá o sinal).
- A equipe pode escolher quem fará o primeiro salto (estratégia).

Perguntas para mediação:

- *Qual foi a parte mais difícil do salto triplo: o ritmo ou a queda?*
- *Vocês ajudaram algum colega que errou o ritmo? Como?*
- *Se vocês pudessem treinar mais, o que melhorariam?*



ATIVIDADE 10: SALTO EM DISTÂNCIA COM VARA – Introdução ao salto com vara

Objetivo: Vivenciar o princípio do salto com vara (transformar energia da corrida em elevação e distância) de forma lúdica e segura.

Materiais: Vara de bambu leve (2-3 m). Pneus ou sacos de areia para apoiar a ponta da vara. Colchonete para queda.

Organização:

Posicione os pneus no chão (base da vara). A 5-8 metros, marque o início da corrida. O colchonete fica a cerca de 1 metro à frente do apoio.

Execução:

O aluno corre segurando a vara com as duas mãos (como um saltador olímpico, mas sem técnica complexa). Ao chegar aos pneus, crava a ponta da vara no chão (dentro dos pneus) e usa o impulso para se projetar para frente, soltando a vara e caindo no colchonete. O objetivo é cair o mais distante possível do ponto de apoio.

Variações:

- A vara pode ser substituída por um cabo de vassoura (mais curto, mais fácil).
- O professor segura a vara verticalmente e o aluno apenas se pendura e balança (versão mais segura para os menores).

Desafio extra:

- Marcar distâncias no colchonete (como no salto em distância) e tentar superar a própria marca.

Perguntas para mediação:

- *O que aconteceu quando você soltou a vara? Você voou ou caiu reto?*
- *Correr mais rápido ajudou a ir mais longe?*
- *Você sentiu medo? O que fez para diminuir o medo?*



ATIVIDADE 11: VOANDO NA CORDA – Balanço e salto em distância

Objetivo: Desenvolver a noção de balanço e queda controlada, simulando a fase aérea do salto com vara.

Materiais: Corda grossa (3-4 m) amarrada em local seguro (trave de futsal, árvore robusta, viga). Uma cadeira ou caixote para subir. Colchonete na área de queda.

Organização:

A corda pendurada a uma altura que permita ao aluno, sentado ou em pé na cadeira, segurá-la firmemente. A área de queda (colchonete) fica a cerca de 1-2 metros à frente da projeção da corda.

Execução:

O aluno sobe na cadeira, segura a corda com as duas mãos (ou com uma mão e outra segura no nó), e salta (ou deixa-se cair) iniciando um balanço. No ponto mais distante do balanço, ele solta a corda e cai no colchonete, tentando cair o mais longe possível. Pode-se marcar distâncias com fitas no chão.

Variações:

- Balanço sem soltar: apenas ir e voltar (mais fácil).
- Balanço com um colega empurrando levemente.
- Dois alunos balançam juntos segurando a mesma corda (cuidado redobrado).

Desafios extras:

- O aluno deve soltar a corda quando o professor bater palmas (treino de timing).
- Saltar e tocar em um objeto pendurado (ex: bexiga).

Perguntas para mediação:

- *Quando você soltou a corda, caiu para frente ou para baixo?*
- *Foi melhor soltar no pico do balanço ou antes?*
- *Essa brincadeira parece com o quê? Com Tarzan, com ginástica, com salto com vara?*



ATIVIDADE 12: SALTANDO COM APOIO – Salto com vara auxiliado pelo professor

Objetivo: Vivenciar a transposição de uma altura (sarrafo baixo) com auxílio de uma vara, desenvolvendo confiança e coordenação.

Materiais: Vara de bambu (2 m). Sarrafo improvisado (elástico ou fita esticada entre dois cones a 50-70 cm de altura). Colchonetes empilhados para a queda.

Organização:

O professor segura a vara na vertical, com a base apoiada no chão. O aluno corre (ou caminha) em direção à vara, segura-a com as duas mãos e o professor o auxilia a balançar e transpor o sarrafo, caindo nos colchonetes.

Execução:

Essa é uma atividade de confiança. O professor deve estar atento e nunca soltar a vara abruptamente. O aluno se pendura na vara, o professor inclina a vara para frente, fazendo o aluno ultrapassar o sarrafo (elástico) e cair de forma protegida. O objetivo é pular a altura, não necessariamente atingir distância.

Variações:

- O aluno pode segurar a vara sozinho, com o professor apenas como apoio de segurança.
- Aumentar gradativamente a altura do sarrafo.
- Usar dois professores (um segura a vara, outro apará o aluno).

Desafios extras:

- O aluno deve tocar em um objeto pendurado além do sarrafo (ex: bexiga).
- Salto com olhos fechados (confiança total no professor).

Perguntas para mediação:

- *Você confiou no professor? Foi difícil confiar?*
- *Quando você olhou para baixo deu medo? Para onde você olhava?*
- *O que você sentiu depois de conseguir passar pelo elástico?*



Como observar e registrar o desenvolvimento humano (saltos)

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

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 saltar mesmo quando está com medo ou sabe que não vai longe?
- Ele desiste facilmente ou pede para tentar de novo?
- Demonstra entusiasmo (sorri, comemora os próprios saltos e os dos outros)?

2. Relação com as regras

- Ele respeita a vez de saltar e a distância de segurança?
- Quando discorda (ex: “eu pulei mais longe, sim!”), ele conversa ou briga?
- Aceita a decisão do professor ou do grupo sem birra?

3. Atitudes cooperativas

- Ajuda a posicionar o colchonete ou a vara?
- Incentiva um colega que está com medo? Dá dicas (“corre mais rápido”, “olha para frente”)?
- Espera pacientemente enquanto outro salta?

4. Gestão das emoções

- Como reage quando cai mal ou não atinge a zona desejada?
- Como reage quando faz um salto excepcional? (arrogância ou alegria compartilhada?)

- Ele consegue nomear o que sente? (“estou com medo”, “fiquei feliz porque fui longe”, “doeu meu joelho”)

5. Criação e autonomia

- Ele inventa novas formas de saltar (ex: com um giro, com um objeto)?
- Sugere alterações nas regras que tornam o jogo mais interessante ou mais justo?
- Toma iniciativa na organização (ex: “eu seguro a corda para o colega”, “vamos fazer uma tabela de pontos”)?

6. Respeito à segurança e ao outro

- Ele espera o colega sair da área de queda antes de começar a correr?
- Avisa sobre perigo (“cuidado com a vara!”)?
- Cuida dos materiais (não deixa a vara no chão onde alguém pode pisar)?

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:

“10/06 – Lucas estava com muito medo do salto com vara. Depois de ver dois colegas tentarem, aceitou tentar com o professor segurando a vara. Conseguiu e comemorou muito.”

“Maria se destacou pela cooperação: ajudou um colega que caiu de mau jeito e incentivou toda a equipe no salto triplo cooperativo.”

Ao final do bimestre: construa um parecer descritivo

Exemplo:

“Durante as atividades de salto, Lucas demonstrou evolução significativa no enfrentamento do medo. No início, recusava-se a participar do salto com vara; ao final, tentou com auxílio e conseguiu. Mostrou atitudes cooperativas ao segurar a corda para os colegas. Ainda precisa melhorar a paciência na espera

da vez, mas já aceita ser chamado à atenção. Avançou na autoavaliação: reconhece quando está com medo e pede ajuda.”

“Ana participou de todas as atividades com entusiasmo, ajudou a organizar as zonas de pontuação e incentivou os colegas menos habilidosos. Lida bem com a derrota: quando não atingia a pontuação desejada, dizia ‘vou tentar de novo’. Demonstra liderança positiva. Seu desafio é controlar a ansiedade na corrida de aproximação, mas isso não afeta sua relação com o grupo.”

Autoavaliação do aluno (roda de conversa ao final do ciclo)

Peça que cada aluno responda oralmente:

- *De qual brincadeira de salto você mais gostou? Por quê?*
- *Você teve medo em algum momento? Como fez para superar?*
- *Você ajudou alguém? Alguém te ajudou?*



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Saltar com sentido

Esta cartilha não é um manual de técnica de salto. É um convite para que você, professor ou professora, brinque de atletismo com seus alunos, permitindo que eles descubram o prazer de voar – ainda que por um segundo – e de cair em colchões macios.

As crianças pulam poças, pulam de muros baixos, pulam corda. A escola só precisa organizar esse impulso natural em pequenos desafios que, de brincadeira em brincadeira, vão construindo as bases do saltador, sem trauma, sem comparação humilhante, sem equipamentos caros.

Lembre-se: o aluno que tenta saltar o rio e cai dentro, mas ri e tenta de novo, já venceu. O aluno que segura a vara com mãos trêmulas, mas confia no professor e consegue passar pelo elástico, já cresceu. O jogo verdadeiro não exige perfeição técnica – exige presença, cooperação e alegria.

Na próxima cartilha, exploraremos os lançamentos e arremessos (dardo, disco, martelo, peso). Até lá, bons saltos!

REFERÊNCIAS

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

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.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

INSTITUTO ESPORTE E EDUCAÇÃO; FREIRE, João Batista et al. **Pedagogia do esporte educacional**. São Paulo: Instituto Esporte e Educação, 2025.

KIRSCH, A.; KOCH, K.; ORO, U. **Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

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.

SEDORKO, Clóvis Marcelo. **Pedagogia do atletismo**. Curitiba: Appris, 2021.

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:

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

