

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE
DEPARTAMENTO DE ESPORTE
CENTRO DE REFERÊNCIA QUALIDADE DE VIDA E MOVIMENTO**

CARTILHA DE ATLETISMO

**METODOLOGIA DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA
CRIANÇAS E ADOLESCENTES (6 – 17 ANOS) DA
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE
DE CURITIBA**

**CURITIBA
2015**

PREFÁCIO

O desenvolvimento esportivo da cidade de Curitiba passa por constantes mudanças, sempre buscando o aprimoramento da atuação dos nossos profissionais, buscando a autonomia e o desenvolvimento das crianças e adolescentes do município de Curitiba.

Baseado na missão e nos objetivos da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude, em 2010 um grupo de professores, representando os demais colegas, construíram a “Proposta Metodológica do Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE”.

Após diversas reuniões entre o Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social e os Chefes de Núcleo das Regionais durante o ano de 2011, chegou-se a algumas alterações relacionadas ao Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE. Essas alterações visaram padronizar o atendimento prestado à população da faixa etária de 6 a 17 anos pelo Programa nos Centros de Esporte e Lazer de Curitiba e demais espaços conveniados.

Em relação às categorias e faixas etárias do PASE (**Atletismo**), é importante considerar informações abaixo descritas.

- **PASE AMIZADE** (6 a 9 anos): Atividades sistemáticas de iniciação esportiva universal para crianças com faixa etária entre 6 e 9 anos, estimulando atitudes de cooperação e amizade. Busca democratizar o esporte, proporcionando vivência nas diversas modalidades esportivas, de maneira lúdica.
- **PASE RESPEITO** (SUB 11 e SUB 13): Abrange a iniciação esportiva numa determinada, com trabalho mais específico nos fundamentos do esporte, para crianças com faixa etária entre 10 e 13 anos. Além da amizade, nesta fase prioriza-se o respeito às regras, ao meio ambiente, a si mesmo e ao próximo, praticando e respeitando o fair play.
- **PASE EXCELÊNCIA** (SUB 15 e SUB 17): Atividades esportivas sistemáticas em diversas modalidades com aperfeiçoamento das técnicas e táticas, buscando a excelência, para adolescentes com faixa etária entre 14 e 17 anos. Estímulo a fazer o melhor não apenas para

vencer, mas para participar sempre. Dar o melhor de si no campo de jogo, na escola e em casa. Ter objetivos e crescer junto com eles.

Iniciamos o ano de 2015 com novos desafios, dentre eles a parceria entre o Centro de Referência Qualidade de Vida e Movimento (CRQVM) e o Departamento de Esporte. Parceria esta que visa o desenvolvimento da Formação Continuada dos Professores que atuam com o PASE por meio da implantação do Grupo de Estudo. Outro desafio está relacionado às atividades sistemáticas do Programa, onde será dada continuidade ao fomento às diversas modalidades, em especial o Atletismo e o Handebol.

10 de fevereiro de 2015

Newton Zanon
Diretor Esporte

Edilamar Derviche
Gerente Esporte

Simone Cristina Iubel
Gerente CRQVM

Rogério França de Oliveira

Carla Cristina Tagliari

Helton Diogo Mallo Stais

Coordenação do Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE

Equipe SMELJ Curitiba de Atletismo

Técnicos:

George André Cordeiro

Elmar Paulo Klock Junior

Departamento de Esporte

Felipe Luiz Bot
Henrique Manoel da Silva
Helio Pereira Cury Filho
Hiran Cassou
Luiz Otávio Belinazo Batista
Marilene Brandalize Baril
Nelson Bientizes Filho
Roderley Ferreira

CRQVM

André Snege
Darlan França C. Junior
Gisele Youssef
José Francisco Cardozo
Luciane Scarpin
Lucio Regis R. Biscaia
Moisés Baptista
Rui Armando de L. Macedo Junior

APRESENTAÇÃO

Missão e objetivo da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ), inserida na Política Municipal do Esporte e Lazer da cidade de Curitiba:

Missão:

“Desenvolver e gerenciar políticas públicas de Esporte, Lazer, Atividade Física e Protagonismo Juvenil para a população curitibana, objetivando aprimoramento técnico, qualidade de vida, inserção e promoção social”.

Objetivo:

“Informar, de forma contínua ao cidadão, os benefícios do esporte, do lazer e da atividade física”. (Lei 9.942 de 29/08/2000 – Diário Oficial do Município de 29/08/2000).

A presente proposta foi elaborada a partir da necessidade de construção de uma metodologia de trabalho com crianças e adolescentes comum a todos os equipamentos da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude de Curitiba e da criação da equipe Permanente de atletismo.

A ideia central deste trabalho metodológico é proporcionar subsídios aos professores e orientadores de esporte e lazer na sua ação profissional com a faixa etária de 6 a 17 anos. Nenhuma das propostas foi produzida com a intenção de que seja cumprida rigorosamente tal

como está descrita. Trata-se apenas de um ponto de partida, o qual certamente será enriquecido com a experiência e criatividade dos profissionais atuantes. Como não é uma proposta definitiva, mas sim flexível, as experimentações, erros e acertos conduzirão futuramente ao enriquecimento das atividades desenvolvidas, beneficiando consequentemente as crianças e os adolescentes atendidos.

OBJETIVO GERAL DO PASE (ATLETISMO)

Contribuir para o desenvolvimento biopsicossocial das crianças e adolescentes por meio das diversas atividades esportivas que são oferecidas nos Centros de Esporte e Lazer (CELS) de Curitiba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PASE (ATLETISMO)

1. Desenvolver atividades específicas para a necessidade motora da faixa etária do participante do programa.
2. Ampliar o acervo motor da criança e do adolescente, com o objetivo de maior autonomia para seu crescimento integral.
3. Estimular conceitos da cultura corporal que levem os indivíduos a práticas salutaras inerentes a sua necessidade e faixa etária.
4. Ensinar e aprimorar técnicas e táticas esportivas, proporcionando interatividade com o grupo social e possíveis

encaminhamentos esportivos e desportivos como forma de projeção de talentos.

5. Proporcionar um ambiente salutar para que a prática de atividade física voltada à Educação, ao civismo e à socialização aconteça, e na qual o indivíduo se sinta à vontade para participação ativa no programa.
6. Utilizar recursos atrativos capazes de manter o indivíduo assíduo na atividade, pelo maior período de tempo possível.
7. Realizar uma melhor estruturação das diversas atividades oferecidas às crianças e adolescentes nos CELs de Curitiba.
8. Elaborar uma proposta de trabalho técnico metodológico para a organização das diferentes atividades com as crianças e adolescentes.
9. Capacitar através de seminários e conferências os professores dos diferentes CELs quanto às diretrizes de trabalho da proposta de inserção técnico-metodológica.
10. Detectar talentos esportivos da modalidade Atletismo, para participação em equipe de alto nível competitivo.
11. Aperfeiçoar aptidões e qualidades físicas relacionadas às exigências específicas da modalidade Atletismo.
12. Desenvolver a equipe Curitiba SMELJ de Atletismo, formada no ano de 2011 com a finalidade de representação da cidade de Curitiba em eventos esportivos da modalidade.

METODOLOGIA

A descrição metodológica das atividades esportivas para crianças e adolescentes (6 – 17 anos) que se segue, foi construída por professores da SMELJ. No PASE, existem 03 categorias principais, idealizadas de acordo com os valores olímpicos – *olimpismo* - distribuídas conforme a idade:

1. **PASE Amizade – 6 a 9 anos:** Atividades sistemáticas de iniciação esportiva universal para crianças com faixa etária entre 6 e 9 anos, estimulando atitudes de cooperação e amizade. Busca democratizar o esporte, proporcionando vivência nas diversas modalidades esportivas, de maneira lúdica.
2. **Categoria Respeito – SUB 11 e SUB 13:** Abrange a iniciação esportiva numa determinada modalidade, com trabalho mais específico nos fundamentos do esporte, para crianças com faixa etária entre 10 e 13 anos. Além da amizade, nesta fase prioriza-se o respeito às regras, ao meio ambiente, a si mesmo e ao próximo, praticando e respeitando o fair play.
3. **Categoria Excelência -SUB 15 e SUB 17:** Atividades esportivas sistemáticas em diversas modalidades com aperfeiçoamento

das técnicas e táticas, buscando a excelência, para adolescentes com faixa etária entre 14 e 17 anos. Estímulo a fazer o melhor não apenas para vencer, mas para participar sempre. Dar o melhor de si no campo de jogo, na escola e em casa. Ter objetivos e crescer junto com eles.

ATLETISMO

APRESENTAÇÃO E CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS

É um conjunto de atividades físicas integradas por ações naturais como a corrida, os saltos e os lançamentos, realizados pelo homem, em diversas formas e circunstâncias, desde a origem da espécie.

O atletismo, como se conhece hoje, data dos primeiros Jogos Olímpicos modernos de Atenas em 1896 e da formação da FIAA (Federação Internacional de Atletismo Amador) em 1912. Em sua evolução o programa das provas, através dos anos passou por adaptações, como as corridas derivadas da milha. E dentro das diversas provas de atletismo, cada uma tem origem diferente.

Essa característica de correr, saltar e lançar torna o atletismo um esporte múltiplo, compreendendo aspectos variados, tanto pela forma de execução, como pelas características atléticas específicas para sua prática. Por sua tradição, universalidade e prestígio, como por sua gama de atitudes e funções que engloba é um esporte básico por excelência.

PROVAS QUE COMPÕEM O ATLETISMO

Provas de pistas:

CORRIDAS: O programa oficial compreende onze provas individuais e os revezamentos 4 x 100 e 4 x 400, divididas estas provas em grupos: 100 e 200 metros velocidade e 400 metros velocidade e prolongada. Meio fundo curto 800 e 1500 metros e meio fundo longo 3000 e 5000, 3000 com obstáculos, e grande fundo 10000 metros a 42195 metros. E ainda nos grupos de velocidade incluem-se as provas com barreiras 100 metros, 110 metros e 400 metros com barreiras. São características fisiológicas das corridas:

- Corridas de velocidade e com barreiras: predomínio neuromuscular.
- Médio fundo e fundo: predomínio cardiorrespiratório.
- Capacidade baseada na resistência aeróbica e anaeróbica.
- Adaptação fisiológica, prevalecendo sobre a técnica.

Fatores que influenciam no desempenho das corridas:

- Frequência: velocidade de movimento (Capacidade neuromuscular 100, 200, 400 e 800 metros).
- Potência: força rápida (capacidade neuromuscular 100, 200, 400, e 800 metros).
- Amplitude: soltura (elasticidade e flexibilidade 100, 200, 400, 800, 1500 e 5000 metros).

- Resistência: aeróbica e anaeróbica (capacidade fisiológica - todas as distâncias)
- Técnica: coordenação (máximo aproveitamento até 800 metros). Economia funcional.

Provas de campo:

As provas de campo são formadas por dois grupos de quatro provas: Salto em altura, distância, triplo e com vara; lançamentos do peso, martelo, disco e dardo. São características fisiológicas das provas de campo:

- Predomínio neuromuscular (coordenação, velocidade de reação e potência).
- As execuções competitivas são breves e o atleta não atua na vez do outro (individual).
- A preparação é baseada mais no aspecto muscular do que no orgânico.
- Há a necessidade de inúmeras repetições para a aprendizagem do gesto técnico correto (automatização).
- Necessidade de instalações e implementos adequados.

SALTOS: Constam de uma corrida prévia e o salto propriamente dito, que compreende as fases de corrida de aproximação, batida, voo e queda.

Os saltos em altura, distância e triplo, se executam com as possibilidades dinâmicas do aparelho locomotor, e o salto com vara,

unindo a ajuda da vara com o corpo e perdendo a semelhança como os outros três saltos desde a batida do pé. Prova com característica singular. São elementos importantes dos saltos:

- Velocidade horizontal (corrida de aceleração).
- Velocidade vertical (batida).
- Trajetória do centro de gravidade.
- Fase do voo.

As características físicas para os saltos:

- Membros inferiores e superiores potentes, equilíbrio peso-estatura, soltura, amplitude, boa mobilidade articular, grande velocidade de reação.

LANÇAMENTOS: São classificados em pesados (peso e martelo), ligeiros ou rápidos (disco e dardo), em lineares (peso e dardo) e rotatórios (disco e martelo). No caso dos lineares predomina a impulsão e nos rotatórios a tração e força centrífuga. A força deve ser aplicada com a maior velocidade possível e no ângulo mais apropriado. A técnica depende das condições regulamentares, do peso do implemento e das leis da biomecânica. São características físicas para os lançamentos:

- Grandes dimensões morfológicas, volume muscular, força, capacidade contrátil explosiva.

ATLETISMO DE INICIAÇÃO

Por se tratar de gestos e ações naturais, o atletismo pode ser praticado desde as mais tenras idades, desde que adaptadas as ações naturais, como correr, saltar e lançar. Nas fases iniciais com grande enfoque lúdico.

O trabalho quantitativo deve predominar sobre o qualitativo, e na fase ou categorias iniciais do PASE, devem-se preconizar esforços de média duração, com grande diversidade nas atividades.

No princípio é bom realizar uma preparação geral e equilibrada, sem insistir em pontos técnicos e localizados. A preparação orgânica deve prevalecer sobre a muscular, e na escala dos exercícios os respiratórios e de elasticidade, ocupam um lugar mais importante que os de força e potência.

O segredo no início é a variedade de atividades, para mais tarde no PASE RESPEITO SUB 13 e PASE EXCELÊNCIA trabalhar de forma mais específica.

No PASE AMIZADE, um bom exemplo de atividades são os festivais da SMELJ, onde a criança passa por um circuito de grande variação de atividades. Portanto, chegando ao PASE EXCELÊNCIA, o aluno deverá ter passado por testes específicos para as provas que estejam dentro de seu perfil e biótipo.

A forma mais correta de iniciar a criança é por meio de corridas e ritmos diversos e com obstáculos naturais, alguns exercícios de velocidade, que ajudam na reação, saídas curtas em diversas posições.

Nos saltos, utilizar todos os tipos possíveis de saltos e obstáculos, sem enfatizar a técnica. Nos lançamentos, utilizando-se de materiais diversos, como bolas, bastões, *medicine-ball*, arcos e outros implementos com pesos reduzidos.

Desde os sete anos, pode-se fazer mini atletismo adaptado, levando-se em consideração que a partir dos 15 anos, é que se assimilam melhor as sensações motoras e, portanto os gestos atléticos. Mas a verdadeira iniciação, não a generalizada, mas a específica ao treinamento, aperfeiçoamento técnico e capacidade competitiva, começa realmente a partir da adolescência, quando fará parte da equipe permanente de atletismo da SMELJ e representará o município de Curitiba em competições estaduais, nacionais e internacionais.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Corridas	○ Conscientizar que o atletismo é o esporte base porque em todos os demais se emprega a corrida, o salto e o lançamento. Que a prova atlética é medida, é esforço de superação e exige atitudes adequadas. Que através das corridas desenvolve entre outras, as qualidades físicas, força, coordenação, resistência, velocidade e ritmo. Que existe um comportamento adequado ao tipo de corrida (nas corridas de velocidade predomina a agressividade, nas outras a perseverança).	– Mini esporte com regras adaptadas para cada faixa etária. – Festivais de mini atletismo. – Corridas com duração de 2 a 3 minutos intercaladas com caminhadas. – Corridas com duração contínua de 7 a 30 minutos de acordo com a idade. – Correr distâncias curtas, de 200 a 600 metros, intercalando com caminhadas. – Correr distâncias curtas, com intervalos monitorados, como correr 200 metros e andar 20 a 50 metros. – Correr 1500 metros em terreno variado com obstáculos de fácil transposição. – Corridas passeio, combinações variadas de correr, andar, exercícios ginásticos, como: vamos ver quem consegue fazer isso (contestes). – Corridas de coordenação: tipo elevação de joelhos (<i>skipping</i>), elevação de calcanhares (<i>anfersen</i>). – Corridas recreativas: com bola medicinal de 1 kg (tipo futebol americano). – Corridas com variação de ritmo, de movimento, tipo de lateral, de costas, abaixando-se. – Corridas em volta da quadra, com controle de ritmo (suave, médio e forte), observando-se a individualidade biológica de cada um. – Corrida em triângulo, seguindo ritmo determinado (fraco, médio, forte). – Corrida tocando o pé inteiro, corrida tocando a ponta ou meio do pé para frente.

		– Corridas técnicas, com observação e correção do gesto (PASE EXCELÊNCIA). – Corridas com barreiras, utilizando-se de cones e outros obstáculos como implementos para os educativos. – Corridas intercaladas com saltos. – Corrida de revezamento: leva e traz com <i>medicine-ball</i>, bastões, bolas, dando a volta em cones. – Corrida de <i>cross-country</i>, mais ou menos 800 a 1500 metros em terreno variado e com obstáculos leves. – Corridas de saídas rápidas, utilizando-se de todos os tipos de saídas: alta, baixa, média, curta, longa, de costas, deitado, agachado, observando a reação. – Percurso em equipe, no menor tempo possível, fazendo cada um uma parte do percurso. – Atividades de recepção do bastão (ascendente, descendente) com diversos alunos. – Passagem e recepção do bastão, parado, correndo devagar, em velocidade. – Executar a passagem do bastão dentro de um esforço determinado. – Exercícios educativos para corridas com barreiras utilizando-se cones e outros implementos.
Salto em extensão	○ Executar o salto grupado: no PASE AMIZADE, trabalhar sempre de forma lúdica e sem exigência técnica, apenas o básico, para que a criança não se machuque. O que é comum quando se salta e cai na areia com um pé só, podendo provocar entorse no tornozelo pela instabilidade do terreno. No PASE RESPEITO,	– Saltos diversos com corridas ou sem corridas. – Educativos para impulsão e queda. – Correr e saltar vários saltos em extensão de forma natural. – Correr e saltar por sobre corda, pneus, cones, caixas de papelão, bolas.

	trabalhar os saltos: grupado, tesoura e arco, conforme o desenvolvimento do aluno, dentro da técnica, mas sem cobrança, insistência ou correção demasiada, o que pode ser feito no PASE EXCELÊNCIA.	– Corrida curta com 7 a 10 passadas com impulsão sobre área demarcada. – Corrida curta de 15 a 20 metros durante a fase de voo tentar tocar em algum objeto no alto. – Salto rã parado, para acostumar a não colocar as mãos para trás na fase da queda. – Corrida de aproximação da tábua ou local de impulsão, com contagem de passadas e pés para achar a distância ideal.
Salto duplo	○ Preparar o aluno para o salto triplo. ○ Propiciar ao aluno um educativo diferente do salto em distância e mais próximo do salto triplo.	– Jogos de saltos: salto dos círculos; espalhar arcos ou fazer círculos riscados no chão, e saltar de um círculo para o outro. Com impulsão em um pé, com os dois e alternando lado direito e esquerdo do corpo. – Colocar colchonetes afastados a 1 metro, e pular alternando os pés e com os dois no estilo grupado.
Salto triplo	○ Levar o aluno a conseguir executar o salto com naturalidade, Utilizando-se de todos os fundamentos básicos para que o mesmo tenha êxito.	– Jogos de saltos: salto dos círculos; espalhar arcos ou fazer círculos riscados no chão, e saltar de um círculo para o outro. Com impulsão em um pé, com os dois e alternando lado direito e esquerdo do corpo. – Colocar colchonetes afastados a 1 metro, e pular alternando os pés e com os dois no estilo grupado. – Canguru: saltos em progressão com elevação alternada dos joelhos acima e à frente. – Salto rã: de cócoras, braços estendidos para trás, pés unidos, saltar em progressão, com extensão total dos membros. – Pequenos saltos em progressão, com pé e membro inferior esquerdo. – Idem ao anterior com pé e perna direita.

		– Três pequenos saltos, sendo os dois primeiros com um dos membros inferiores e o terceiro com o outro exemplo: E.E.D e ou D.D.E, com queda grupada. – Utilizar todos os educativos do salto em extensão. – A técnica dos saltos é diferente, mas, como na fase inicial, não se trabalha a técnica, deve-se utilizar todos os recursos e gama de movimentos.
Salto em altura	○ Com implementos simples como cordas e colchonetes iniciar as crianças nos saltos livres, e depois partir para o estilo tesoura, rolo ventral, rolo dorsal (<i>Fosbury Flop</i>).	– Educativos para saltos em altura com ou sem corrida. – Verificação através de testes, do pé de impulsão. – Exercícios com corrida impulsionando com um dos pés. – Exercícios de impulsão vertical e queda. – Educativos para os estilos; tesoura, rolo ventral, <i>fosbury flop</i>. – Saltar de um lado para o outro, sobre cones, corda elástica estendida mais ou menos 30 cm de altura. – Corda giratória: quebra canela em círculo demarcado no solo, com os alunos em seu interior. O Professor no centro do círculo gira a corda e os alunos terão que saltar, para não serem tocados pela corda. – Observação: Os Professores devem estar conscientes de que esta prova exige conhecimento técnico específico, e um mínimo de estrutura, para um possível aperfeiçoamento.
Salto com vara	○ Iniciar o aprendizado do salto com vara.	– Com uma vara de bambu verde, fazer com que a criança parada transponha um obstáculo. O Professor segura o bambu. – Usar colchonetes, cones, pequenos obstáculos e fixar o bambu na areia, terra, grama ou caixa de salto, para realizar a passagem de um lado pra o outro. – No PASE EXCELÊNCIA são necessários exercícios ginásticos para se executar o salto.

		– Parada de mãos, executando flexão e extensão dos braços. – Fortalecimento geral das pernas, costas e abdômen. – Subir em cordas suspensas e barras. – Cambalhotas, rolamentos para trás e para frente com chutes dos membros inferiores para cima. – Ensino da empunhadura, e a corrida com a vara devem ser feito com a ponta da vara para cima.
Lançamento do dardo e pelota	○ Mostrar ao aluno que os diferentes lançamentos possuem uma fase comum; força e elementos técnicos constantes. E que estas provas como as demais tem finalidades educativas. ○ Obs.: com os alunos do PASE AMIZADE, o ideal é que se inicie, com a pelota.	– Jogar pedras em um determinado alvo, em campo ou espaço aberto, ou em quadras e ginásios, utilizar bolas de tênis de campo (velhas) bolinhas de borracha. – Num outro momento, utilizar bolas maiores, de futebol, de vôlei, basquete e handebol. – No PASE RESPEITO “A” e “B”, iniciar educativos com bolas medicinais de 1, 2, 3 kg, antes de chegar ao peso propriamente dito. E nesta fase de educativos, executar todo tipo de arremesso: de costas, de frente, com pés paralelos, com pés em posição anteroposterior, com as duas mãos, com a direita, com a esquerda, parado e em movimento. – Direcionar o movimento para a execução com corrida, braço estendido para trás, como no dardo. – Obs.: a melhor iniciação para o dardo é a pelota. O movimento de jogar pedras também tem uma semelhança com o lançamento do dardo nas fases iniciais da aprendizagem. – Traçar linha demarcatória no solo, de onde os alunos deverão lançar a pelota em um alvo colocado a uma distância de 10 a 15 metros.

		– Lançar dardos de bambu, com três passadas, cinco passadas, com corrida curta de dez passadas estendendo o braço de lançamento para trás nas últimas passadas. – Obs.: no PASE RESPEITO e no EXCELÊNCIA, o aluno já deverá receber noções básicas da técnica da empunhadura até o lançamento. – Levar em consideração os pontos básicos para o aprendizado do dardo; empunhadura, transporte, corrida de aceleração, passadas laterais e ou de frente, reversão.
Lançamento do martelo	○ Levar o aluno a aquisição de novas experiências motoras. Prova de difícil execução devido à questão de estrutura e exigência técnica, mas podendo ser trabalhada de forma lúdica nas fases iniciais. O material deve ser improvisado com uma <i>medicine-ball</i> de 1, 2 ou 3 kg dentro de um saco, para iniciar o aprendizado.	– Trabalhar no PASE AMIZADE E RESPEITO, apenas como auxílio na formação geral, e deixar o técnico para o PASE EXCELÊNCIA dado sua complexidade. – Todos os tipos de lançamentos com bolas de <i>medicine-ball</i>, e com todas as posições; de costas, de frente, parado e com deslocamento. – Lançamentos dentro da técnica, conforme as condições do desenvolvimento do aluno.
Lançamento do disco	○ Melhorar o acervo motor do aluno do PASE AMIZADE E RESPEITO, e técnica do lançamento no PASE EXCELÊNCIA.	– Iniciar os movimentos básicos com implementos leves, como arcos, discos de madeira, de borracha ou plástico. – Exercícios para a empunhadura e pêndulo de braço. – Executar arremesso lateral, parado, com movimento de $\frac{1}{2}$ giro, com $\frac{1}{4}$ e com giro completo, mais a reversão de pés.
Arremesso de peso	○ Aumentar o acervo motor, nas crianças menores (PASE AMIZADE e RESPEITO SUB 11), e desenvolvimento da técnica do arremesso, e força geral, nos alunos maiores (PASE RESPEITO SUB 13 e PASE EXCELÊNCIA).	– Executar exercícios de deslocamento sem o implemento. – Fazer todos os tipos de arremesso com bolas de futsal e basquetebol. – Iniciar arremessos com bolas medicinais de 1, 2, 3, kg, de frente, de costas, parado, com deslocamento, com a

		mão direita, com a esquerda, com as duas, arremesso por cima da cabeça com as duas mãos. – Executar o arremesso de frente com a <i>medicine-ball</i> de 2 kg. – Executar o arremesso com deslocamento lateral. – Executar o arremesso de costas (<i>Parry O'brien</i>). – Executar o arremesso com giro – Obs. Nesta modalidade, dar ênfase nos exercícios e jogos de força desde o PASE AMIZADE até o PASE EXCELÊNCIA. Porém no PASE EXCELÊNCIA já direcionar os exercícios específicos dos movimentos. A pegada correta no peso, o posicionamento do braço e outros elementos da técnica. – Durante o ensino da técnica não esquecer a reversão de pés, fazer muitas vezes sem o peso até o aluno automatizar.
--	--	--

INFORMAÇÕES SOBRE AULAS E TREINAMENTOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA

SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE

DEPARTAMENTO DE ESPORTE

Rua Solimões, 160 – São Francisco

CEP: 80510-140

Telefones: (41) 3350-3719 / (41) 3350-3756 / (41) 3350-3707.

pacesmej@smelj.curitiba.pr.gov.br

www.curitiba.pr.gov.br

REFERÊNCIAS

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA (2015). COLETÂNEA DE AUTORES. Metodologias das atividades para crianças e adolescentes (6–17 ANOS) da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude. Disponível em: <http://multimidia.curitiba.pr.gov.br/2015/00165922.pdf>