

Aula 5 – Marcha atlética

1. Introdução e exposição à mídia

- Com o auxílio de celulares ou Chromebook, proponha a pesquisa sobre a marcha atlética, suas regras, técnicas e principais atletas brasileiros e estrangeiros desta prova do atletismo.
- Peça aos alunos que observem como a mídia representa as corridas e que analisem as mensagens transmitidas.
- Pergunte o que eles notaram sobre as técnicas dos corredores, a narrativa dos vídeos e o impacto da mídia na forma como o esporte é percebido.

2. Exploração prática – marcha atlética

- **No ritmo certo:** com os alunos andando pela quadra ou no espaço da aula, observando o apoio dos pés no chão. Ao sinal do professor que executará ritmos diferenciados (com palmas, apito, pandeiro ou música), os alunos andarão mais rápido ou mais devagar, observando as alterações provocadas pelo movimento. Executando pausas entre os movimentos, o professor deverá indagar sobre as alterações que ocorreram e explicar a diferença entre o andar e o marchar.
- **Marcha ou atlética:** em duplas, mantendo uma distância de aproximadamente 2 metros, os alunos andarão pelo espaço da aula, sendo que as duplas serão divididas como 1 marcha e 2 atlética. Quando o professor mencionar um dos dois termos, aquele que foi mencionado deverá perseguir o outro utilizando a marcha atlética. Por exemplo, quando o professor falar “atlética”, os alunos das duplas que foram intitulados como atlética deve marchar o mais rápido possível enquanto o aluno que foi intitulado “marcha” deverá marchar para tentar pegá-lo.
- **Pega-pega com a marcha atlética:** no espaço da aula, os alunos realizarão um pega-pega com o movimento da marcha atlética para fugirem de um “pegador” que também deverá marchar. Quando o “pegador” encostar em um colega, este passa a perseguir os outro enquanto o antigo pegador passa a fugir também.

3. Análise crítica, compartilhamento e discussão

- Questione os alunos sobre as dificuldades encontradas ao realizar o movimento da marcha.
- Quais aspectos técnicos foram trabalhados nas atividades desenvolvidas que se aproximam dos vídeos apresentados.
- Questione sobre como a imagem ou vídeo assistido afeta nossa percepção de desempenho e como o corpo se comporta ao realizar movimentos diferentes aos realizados rotineiramente.
- Estimule a discussão da turma sobre as técnicas utilizadas na marcha atlética.

4. Avaliação

A avaliação será baseada na participação ativa durante a prática e na análise crítica dos conteúdos midiáticos apresentados. Serão consideradas a clareza da comunicação, a criatividade, e o entendimento dos conceitos técnicos da marcha atlética.

Anotações:

Referencial teórico:

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2017.
Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 15 de outubro de 2024.

MATTHIESEN, S. Q. (Org.). (2009). **Atletismo se aprende na escola**. (2. ed.). Várzea Paulista,

SP: Fontoura. 144 p.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. 199 p