



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

EDUARDO CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**MINIATLETISMO – GUIA PRÁTICO DE ATLETISMO PARA CRIANÇAS EM
LIBRAS**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2023**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EDUARDO CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**MINIATLETISMO – GUIA PRÁTICO DE ATLETISMO PARA CRIANÇAS EM
LIBRAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Dr. Saulo Fernandes Melo de Oliveira.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2023**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Oliveira, Eduardo Cavalcante de.

Miniatletismo: guia prático de atletismo para crianças em libras / Eduardo Cavalcante de Oliveira. - Vitória de Santo Antão, 2023.

59 : il.

Orientador(a): Saulo Fernandes Melo de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2023.

9,6.

Inclui referências.

1. Libras. 2. Mini atletismo . 3. Educação física. I. Oliveira, Saulo Fernandes Melo de. (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

EDUARDO CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**MINIATLETISMO: GUIA PRÁTICO DE ATLETISMO PARA CRIANÇAS EM
LIBRAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 21/09/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Saulo Fernandes Melo de Oliveira (Orientador)

Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Enani Nunes Ribeiro (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dra. Lara Colognese Helegda (Examinador Externo)

Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

A prática de exercício físico regular é capaz de trazer diversos benefícios para a saúde de crianças e adolescentes, isso para indivíduos saudáveis ou portadores de necessidades especiais. O mini atletismo por ser uma atividade que engloba vários tipos de atividades diferentes, pode ser uma ótima porta de entrada para a prática esportiva por parte de crianças e adolescentes surdos no país, visto que há uma aproximação entre o professor e aluno, facilitando a comunicação através da utilização da Linguagem Brasileira de Sinais (LIBRAS, LSB). Este trabalho tem como objetivo criar um glossário de sinais referentes as vinte e seis atividade contidas na cartilha MiniAtletismo - Guia Prático de Atletismo Para Crianças, a partir de um levantamento de sinais já existentes e criação de novos sinais em LIBRAS. Para atingir esses objetivos, foi realizado um levantamento utilizando palavras chaves como LIBRAS, mini atletismo e educação física, em *sites* de buscas conhecidos (Scielo, Google Acadêmico, Google) além da utilização do Dicionário da Língua Brasileira de Sinais – INES e da cartilha Mini Atletismo – Guia pratico de atletismo para crianças, essa que teve suas atividades traduzidas para a LIBRAS. Foi observado que algumas atividades se repetiam dentro da cartilha, sendo divididas por categorias, diante disso foram criados vinte e três novos sinais para as vinte e seis atividades contidas na cartilha. Todos os sinais foram gravados e fotografados quadro a quadro gerando assim o glossário MiniAtletismo - Guia Prático de Atletismo Para Crianças em LIBRAS. Não encontrou-se na literatura, nenhum material produzido em LIBRAS diretamente ligado ao mini atletismo e suas atividades, dentro desse contexto, esse material é de grande valia para o ingresso de pessoas surdas na prática esportiva.

Palavras-chave: libras; mini atletismo; educação física.

ABSTRACT

Practicing regular physical exercise can bring several benefits to the health of children and adolescents, whether healthy individuals or people with special needs. Mini athletics, as it is an activity that encompasses several different types of activities, can be a great gateway to practicing sports for deaf children and adolescents in the country, as there is a rapprochement between teacher and student, facilitating communication through the use of Brazilian Sign Language (LIBRAS, LSB). This work aims to create a glossary of signs referring to the twenty-six activities contained in the booklet *MiniAtletismo - Practical Guide to Athletics for Children*, based on a survey of existing signs and the creation of new signs in LIBRAS. To achieve these objectives, a survey was carried out using key words such as LIBRAS, mini athletics and physical education, on well-known search sites (SciELO, Google Scholar, Google) in addition to using the Brazilian Sign Language Dictionary – INES and the Mini booklet *Athletics – Practical guide to athletics for children*, whose activities were translated into LIBRAS. It was observed that some activities were repeated within the booklet, being divided into categories, therefore twenty-three new signs were created for the twenty-six activities contained in the booklet. All signals were recorded and photographed frame by frame, thus generating the glossary *MiniAtletismo - Practical Guide to Athletics for Children in LIBRAS*. No material produced in LIBRAS was found in the literature directly linked to mini athletics and its activities. Within this context, this material is of great value for the entry of deaf people into sports.

Keywords: libras; mini athletics; physical education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 Os Benefícios da Atividade Física para pessoas com deficiências.....	7
1.2 A Inclusão das Pessoas com deficiência auditiva no âmbito esportivo.	8
1.3 Miniatletismo: conceitos e propósitos	9
1.4 A importância do International Committee of Sports for the Deaf para o Paradesporto mundial.....	9
1.5 A influência da Linguagem Brasileira de Sinais para socialização e inclusão de crianças surdas no esporte.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.2 Objetivo Geral:.....	12
2.3 Objetivos Específicos:	12
3 MATERIAIS E MÉTODOS	13
3.1 Busca, análise e tradução do guia prático de atletismo para crianças na linguagem brasileira de sinais.	13
3.2 Criação de novos sinais seguindo a estrutura gramatical da LIBRAS e o visual-espacial próprio do atletismo.	13
3.3 Construção do glossário dos novos sinais esportivos.	13
4 RESULTADOS.....	14
5 DISCUSSÃO	55
6 CONCLUSÃO	57
REFERÊNCIAS.....	58

1 INTRODUÇÃO

1.1 Os Benefícios da Atividade Física para pessoas com deficiências

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE, 2021), O país tinha 2,3 milhões de pessoas (1,1%) com 2 anos ou mais de idade com deficiência auditiva, isto é, com muita dificuldade ou que não conseguiam de modo algum ouvir. Em 2019, haviam 31 mil crianças de 2 a 9 anos de idade com deficiência auditiva e, à medida que as idades avançavam, a quantidade de pessoas com limitações auditivas aumentava.

Sabe-se que a pessoa com algum tipo de deficiência, seja cognitiva ou física enfrenta dificuldades de conviver em sociedade, principalmente quando a maior parte da população é saudável.

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso (Freire, 2014).

Os dados científicos confirmam que a realização de atividade física de intensidade moderada regular, como caminhar ou praticar esportes, traz benefícios significativos para a saúde (Organização Mundial da Saúde, 2014).

Forani indica que:

A Organização Mundial da Saúde tem alertado para o crescente quadro de sedentarismo e suas consequências entre as populações. A inatividade física passou a ser o quarto principal fator de risco de saúde, tornando-se um dos maiores problemas de saúde pública na atualidade. Populações como adolescentes surdos brasileiros têm sido negligenciadas com ausência de inquéritos de saúde voltados à investigação dessa variável e proposições de estratégias que garantam equiparação de oportunidades (Forani, p. 01, 2017).

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo dois e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A AF também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos (1) e 81% dos adolescentes (2) não atendem às recomendações da OMS de 2010

para atividade física (3), com quase nenhuma melhora observada durante a última década. Em crianças e adolescentes, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade. (Organização Pan-americana de Saúde, 2020, p. 1).

O hábito de realizar o exercício físico na adolescência traz vários benefícios para a saúde, como controle e manutenção do peso corporal e redução de riscos cardiovasculares. Além desses benefícios, estudos longitudinais evidenciaram que a inatividade física quando iniciada na infância e/ou adolescência tende a continuar na vida adulta e é mais difícil de modificar. Portanto, programas de incentivo à prática de atividade física nesta faixa etária devem ser prioridade da saúde pública e receber maior atenção de educadores (Moraes, 2009).

Além da importância da inclusão da criança com deficiência no esporte, vale lembrar que o sedentarismo é um dos fatores que mais causa mortes no mundo, a OMS recomenda que:

Crianças e adolescentes com deficiências devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, a maior parte desta aeróbica ao longo da semana. Atividades aeróbicas de vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem músculos e ossos devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana. (Camargo, Romelio, 2020, p. 12).

1.2 A Inclusão das Pessoas com deficiência auditiva no âmbito esportivo.

A inclusão de surdos no âmbito esportivo ainda é um problema no país, a pessoa com deficiência auditiva nem sempre tem um incentivo adequado quando o assunto é iniciar a prática de esportes, seja ele qual for.

Portanto, a inclusão social é um processo que contribui para a construção de um novo tipo de sociedade por meio de transformações nos ambientes físicos (espaços externos e internos), equipamentos, aparelhos, utensílios, mobiliários, meios de transporte e, principalmente, na mentalidade das pessoas (Sasaki, 1997).

Sasaki, fala isso em 1997 e infelizmente mais de 20 anos depois, a inclusão ainda é um problema, é notório que o deficiente ainda não tem seu espaço valorizado na sociedade por mais que muita coisa tenha melhorado desde os anos 90.

Nesse sentido, pensando no ambiente esportivo é necessário que o profissional de educação física seja cada vez mais capacitado para trabalhar com tal público, uma

vez que o simples fato de se comunicar em libras com o surdo pode ajudá-lo no desenvolvimento de suas qualidades cognitivas, afetivas e emocionais, possibilitando ao indivíduo se incluir em um meio onde talvez antes não se sentisse aceito ou confortável.

É fácil perceber que a criança tem em si o prazer por competir e por muitas vezes comparar-se a outras, o ingresso da criança no esporte pode ser fundamental para o seu desenvolvimento como pessoa na sociedade e o atletismo é capaz de proporcionar a integração da criança na vida esportiva e muitas vezes migrando para esportes bem diferentes do atletismo.

1.3 Miniatletismo: conceitos e propósitos

O mini atletismo tem por objetivo despertar o interesse na prática esportiva, seja o indivíduo saudável ou deficiente, com atividades básicas que englobam: corridas de resistência, saltos, arremessos, velocidade e lançamentos, possibilitando a criança uma ampla utilização de suas capacidades físicas e cognitivas, conseqüentemente desenvolvendo-as de forma saudável e funcional.

A inserção da criança no mini atletismo é de suma importância, visto que as atividades foram desenvolvidas exclusivamente para crianças de 07 a 12 anos, tendo essas atividades advindas de várias pesquisas a fim de proporcionar à criança um ambiente de caráter saudável, interativo e competitivo, estimulando assim a criança a se desenvolver de maneira proveitosa.

Vale observar a inclusão da criança com deficiência ao esporte visando também o alto rendimento, uma vez que no alto rendimento a realidade de uma família inteira pode ser modificada em termos psicológicos e também financeiros. Como dito anteriormente, o mini atletismo tem a capacidade de englobar uma variedade de atividades, possibilitando ao praticante a migração para vários outros esportes.

1.4 A importância do International Committee of Sports for the Deaf para o Paradesporto mundial

Temos eventos de cunho mundial responsáveis por incentivar a prática esportiva entre este público, um deles é um mega evento denominado de Paraolimpíadas e outro importantíssimo para a comunidade surda são as Surdolimpíadas, Viviane Dulus afirma que:

Uma das primeiras práticas institucionalizadas em que surdos participaram foram as Surdolimpíadas, organizado pelo Comitê Internacional de Esportes para Surdos (ICSD) o qual é o principal órgão responsável pela organização das competições Surdolímpicas e Campeonatos Mundiais de Surdos. Tal instituição foi fundada em 1924 e é conhecida como CISS (Comité International des Sports des Sourds), além de proporcionar a participação de surdoatletas de elite nas competições, o evento visa desenvolver camaradagem entre seus países, segundo as palavras que definem o evento no site oficial. (Fernandes, 2022, p. 10).

De acordo com Gustavo Perazzolo, presidente do comitê internacional de esportes para surdos:

Os surdos subverteram muitas barreiras através do tempo, seja garantindo educação e acessibilidade ou direitos básicos do dia-a-dia. No esporte não foi diferente, a comunidade surda sempre foi pioneira, tendo criado o segundo evento multidesportivo mais antigo da história e o primeiro que envolveu pessoas consideradas fora do padrão. O esporte é algo que une a todos como sociedade, um laço que rompe as diferenças e leva todos à um caminho de respeito, e os surdos provaram isso com muita garra e orgulho ao longo do tempo. O movimento surdolímpico é o elo entre o esporte e a comunidade surda, um estandarte da diversidade e um marco da equidade em todos os cantos do mundo. Estar envolvido com este movimento é não apenas comprometer-se com o futuro da sociedade, mas praticar o ato de empatia com os diferentes de quem somos. (Perazzolo, 2021, p. 1).

1.5 A influência da Linguagem Brasileira de Sinais para socialização e inclusão de crianças surdas no esporte.

Não se pode dizer que a vida em sociedade seja fácil, comunicar-se com outras pessoas por muitas vezes se torna um obstáculo para o cidadão, principalmente quando esse cidadão possui algum tipo de deficiência auditiva.

A pessoa surda enfrenta no seu dia-a-dia várias dificuldades, quando se diz respeito à comunicação com outras pessoas, dificuldades essas que poderiam ser atenuadas se a Linguagem Brasileira de Sinais fosse ensinada de forma mais efetiva no país.

No esporte não é diferente, mesmo com muitas universidades ofertando a disciplina da Linguagem Brasileira de Sinais (LIBRAS) em sua grade curricular para o curso de Educação Física, não são todos os profissionais que possuem um domínio considerável para comunicar-se com este público, dificultando assim a inclusão deste indivíduo no esporte, seja ele individual ou coletivo.

Sabendo da importância do mini atletismo para o ingresso de jovens no

esporte, o projeto tem o intuito de facilitar a comunicação entre treinador e a criança surda, com a elaboração de uma cartilha educativa criada a partir da cartilha “MiniAtletismo - Guia prático de atletismo para crianças” traduzida para LIBRAS, desta forma temos o principal objetivo a inclusão da criança surda no meio esportivo.

Uma vez facilitada a comunicação entre professor e aluno, conseguimos trazer à tona esse tão importante sentimento de aceitação e dar espaço para que mais jovens e crianças tenham acesso ao prazer de experimentar a abundante gama de experiências que só o atletismo pode proporcionar.

Acredita-se que a elaboração deste material possa facilitar a vida de professores de MiniAtletismo e conseqüentemente de crianças surdas iniciantes no esportes.

2 OBJETIVOS

2.2 Objetivo Geral:

Elaborar um glossário intitulado MiniAtletismo - *Guia prático de atletismo para crianças em LIBRAS*, partir da tradução das atividades contidas na cartilha Mini Atletismo - Guia prático de atletismo para crianças, com o intuito de promover acessibilidade ao atletismo a classe de crianças e adolescentes surdos do país .

2.3 Objetivos Específicos:

- Com o auxílio de dois surdos, elaborar sinais específicos para cada atividade e faixa etária recomendada pelo Mini Atletismo;
- Facilitar a interação entre o professor de educação física e o aluno com deficiência auditiva;
- Construir um glossário com novos sinais para o Mini Atletismo;
- Incentivar a prática esportiva pela comunidade surda, através da disposição do material produzido gratuitamente na internet, para a utilização de profissionais e pessoas surdas.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Busca, análise e tradução do guia prático de atletismo para crianças na linguagem brasileira de sinais.

Para a construção deste projeto iniciaremos com a produção da monografia e tradução do guia de atletismo para crianças, o levantamento das informações contará com a aplicação de pesquisas realizadas utilizando palavras chaves como LIBRAS, Mini Atletismo, educação física, em *sites* de buscas conhecidos (SciELO, Google Acadêmico, Google) além da utilização do Dicionário da Língua Brasileira de Sinais – INES e da cartilha Mini Atletismo – Guia prático de atletismo para crianças, essa que terá suas atividades traduzidas para a LIBRAS.

3.2 Criação de novos sinais seguindo a estrutura gramatical da LIBRAS e o visual-espacial próprio do atletismo.

Dentro do âmbito esportivo há a pré-existência de sinais que podem ser utilizados durante algumas das atividades descritas na cartilha, dessa forma esses sinais serão analisados no intuito de validá-los para a utilização ou sofrerão breves alterações para facilitar a compreensão pela pessoa surda.

A criação dos sinais será uma das etapas mais importantes do projeto, sendo feita por duas pessoas surdas e analisada por um professor capacitado, que também detenham permissão para criar novos sinais na linguagem brasileira de sinais dentro de todos os padrões necessários.

3.3 Construção do glossário dos novos sinais esportivos.

Todos os 23 sinais criados foram fotografados quadro a quadro e posteriormente filmados, de forma que possam ser visualizados e captados por surdos e ouvintes.

O glossário foi gravado a partir de um celular e construído através do uso do programa PowerPoint na plataforma Windows para preparo do protótipo a ser utilizado na versão final. As figuras relativas do glossário foram produzidas a partir da cartilha MiniAtletismo – Guia prático de atletismo para crianças com auxílio de recurso do Printscreen e editadas no programa Paint 3D ambos da *Microsoft*.

4 RESULTADOS

No presente estudo, buscamos com o auxílio de duas pessoas surdas, criar sinais para todas as 26 atividades que constituem o Glossário MiniAtletismo - Guia prático de atletismo para crianças em LIBRAS.

Figura 1 - quantidade de atividades divididas por tipos de prova e categorias
MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

GRUPOS	I	II	III
IDADE	7-8 ANOS	9-10 ANOS	11-12 ANOS
Provas de Corridas / Velocidade			
Velocidade/Barreiras: Corrida em Slalom	X	X	
Fórmula em Curva: Corrida de Velocidade e Barreiras			X
Fórmula em Curva: Revezamento em Velocidade			X
Velocidade / Slalom		X	X
Barreiras			X
Fórmula Um (Velocidade – Barreiras e Corridas Slalom)	X	X	
Corrida de Resistência de 8 minutos	X	X	
Corrida de Resistência Progressiva		X	X
Corrida de Resistência de 1000m			X
Provas de Saltos			
Salto em Distância com Vara		X	X
Salto em Distância com Vara em um buraco de areia			X
Salto com Corda	X		
Salto Triplo com Corrida Curta			X
Salto Agachado para Frente	X	X	
Salto Cruzado	X	X	X
Salto em Distância com Corrida Curta			X
Corrida em Escada	X	X	
Salto Triplo dentro de área limitada	X	X	X
Salto em Distância exato		X	X
Provas de Lançamentos e Arremessos			
Tiro ao Alvo	X	X	
Lançamento de Dardo para Adolescentes			X
Lançamento de Dardo para Crianças	X	X	X
Lançamento Ajoelhado	X	X	X
Lançamento do Disco para Adolescentes			X
Lançamento para Trás sobre a cabeça		X	X
Lançamento Rotacional		X	X
Total de Provas Recomendado	11	16	19

Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 2 - grupo de idade e programa de atividades.

- Grupos de idade e programas de atividades**
- O MiniAtletismo ocorre com três faixas etárias:
- Grupo I: crianças de 7 e 8 anos de idade.
 - Grupo II: crianças de 9 e 10 anos de idade.
 - Grupo III: crianças de 11 e 12 anos de idade.
- Todas as atividades dos grupos I e II se desenvolvem em equipes.
 - Para o grupo III, são realizadas provas de revezamentos ou individuais, nas quais os grupos serão compostos de duas partes iguais.
 - Todas as crianças têm que competir várias vezes em cada um dos grupos de atividades.
 - A prova é organizada de acordo com o princípio de rodízio, de modo que todas as equipes retomem às estações em que iniciaram. Para cada estação, cada membro da equipe tem 1 minuto para competir (10 crianças = 10 minutos). Após as disciplinas diferentes dos grupos de provas (velocidade/corrída/barreiras, arremessos/lançamentos e saltos) serem realizadas, todas as equipes juntas tomam parte da atividade de Resistência.

Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Estas propostas para cada categoria de idade são adaptáveis. As crianças podem ser organizadas em diferentes grupos de eventos (para as categorias mais novas, em particular quando elas são iniciantes). A série completa de provas deve ser realizada durante os diferentes eventos que são oferecidos às crianças. Programas de atividades adicionais garantirão que as crianças experimentem todas as formas de movimentos do Atletismo e que sejam beneficiadas por uma educação física compreensível.

A criação dos novos sinais buscou fundamentar-se principalmente no visual-espacial das atividades de maneira particular, de modo que, algumas atividades se repetem, apesar de obterem ligeiras modificações de uma categoria para outra, nesse sentido, três sinais se repetiram e foram utilizados cada um para duas atividades específicas, são elas: “salto em distância com vara 9-10 anos (Figura 32) e salto em distância com vara sobre uma caixa de areia 11-12 anos” (Figura 50), “lançamento do dardo 7-8 anos (Figura 20) e lançamento do dardo 11-12 anos” (Figura 46) por fim, “lançamento rotacional 9- 10 anos (Figura 35) e lançamento do disco 11-12 anos” (Figura 48), diante disso foram criados no total 23 sinais.

Figura 3 - Ordem das atividades por categorias.

- Atividades para 7/8 anos de idade

Revezamento de Velocidade / Barreiras
 Corrida de "Resistência" de 8 minutos
 Fórmula Um
 Salto Agachado pra Frente
 Corrida em Escada
 Saltos Cruzados
 Salto com Corda
 Salto Triplo dentro de uma área limitada
 Lançamento de Dardo
 Lançamento Ajoelhado
 Lançamento ao Alvo sobre uma barreira

- Atividades para 9-10 anos de idade

Corrida Progressiva de Resistência
 Revezamento de Velocidade / Barreira / Slalom
 Salto em Distância com Vara
 Salto em Distância Exato
 Lançamento Rotacional
 Lançamento para Trás

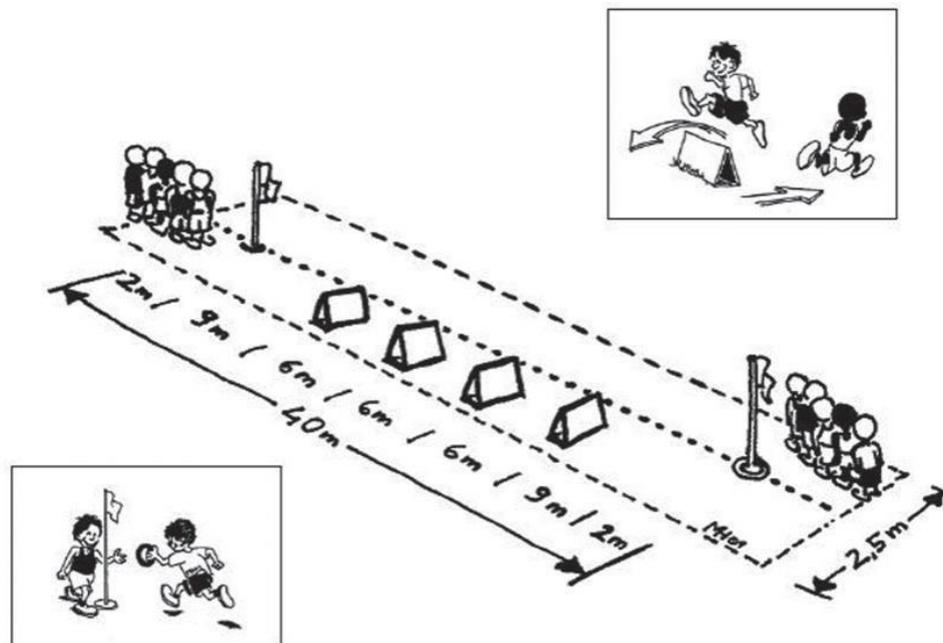
- Atividades para 11-12 anos de idade

"Fórmula em Curvas":
 Corridas de Velocidade e Barreiras
 "Fórmula em Curvas":
 Revezamento de Velocidade
 Corridas de Barreiras
 Corrida de Resistência de 1000m
 Lançamento do Dardo
 Lançamento do Disco
 Salto em Distância com Vara sobre uma caixa de areia
 Salto em Distância com Corrida Curta
 Salto Triplo com Corrida Curta

Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Atividades para 7/8 anos de idade. Revezamento de Velocidade / Barreiras:

Figura 4 - ilustração referente a atividade revezamento de velocidade / barreiras.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 5 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade revezamento de velocidade / barreiras.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O equipamento é instalado conforme a figura acima. Duas raias são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira raia a ser corrida é a raia com barreiras, em seguida os membros da equipe correm a raia de velocidade como um revezamento normal. A prova é completada uma vez que toda a equipe tenha corrido tanto a distância de velocidade como a de barreira. O revezamento é conduzido de forma que a troca do bastão seja feita com a mão esquerda.

Pontuação

O ranking é avaliado de acordo com o tempo: a equipe vencedora será a que obteve o menor tempo. As equipes seguintes serão ranqueadas de acordo com os seus tempos de chegada.

Assistentes

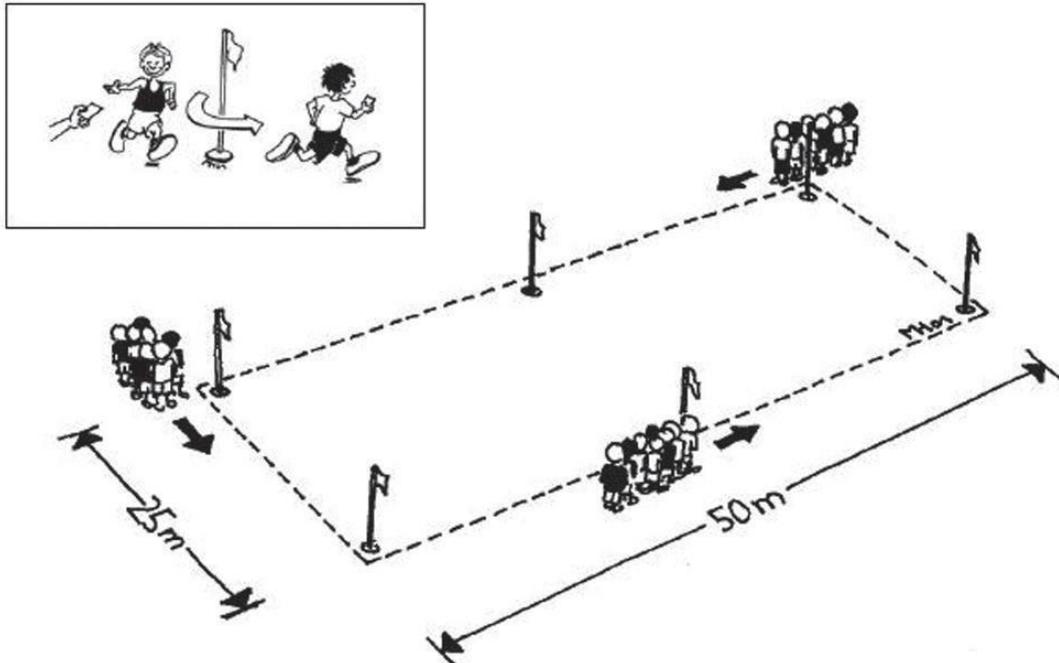
Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipe.

Esta pessoa tem as seguintes obrigações:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Tomar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Corrida de “Resistência” de 8 minutos:

Figura 6 - ilustração referente a atividade corrida de resistência de 8 minutos.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 7 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade corrida de resistência de 8 minutos.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Cada equipe tem que correr em volta de um percurso de 150m a partir de um determinado ponto. Cada membro da equipe tenta correr em volta do percurso quantas vezes possíveis em 8 minutos. O comando de partida é dado a todas as equipes ao mesmo tempo (com a utilização de um apito ou por um tiro de pistola etc.). Cada membro da equipe recebe um cartão (ou similar) logo que completar uma volta na pista e assim sucessivamente. Após 7 minutos, o início do último minuto é anunciado por outro apito ou tiro de pistola. Após 8 minutos, outro sinal é dado indicando a conclusão da corrida.

Pontuação

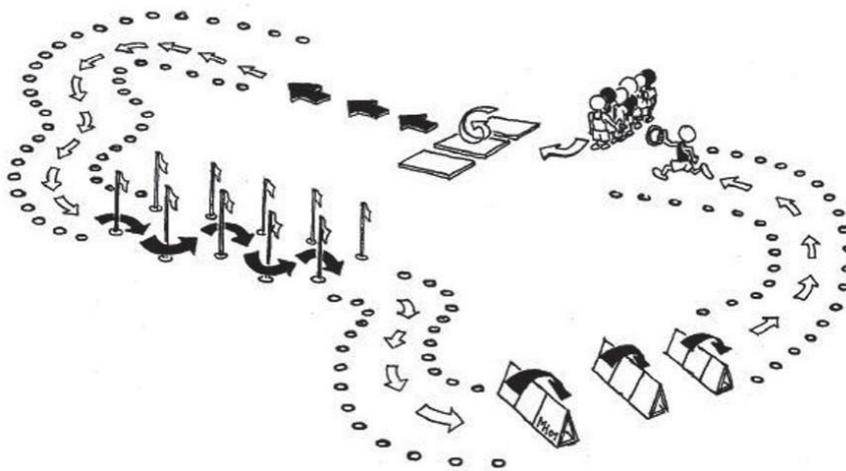
Após o término dos 8 minutos, todos os participantes entregam seus cartões aos assistentes, que então contarão os pontos. Somente voltas completas devem ser contadas, aquelas iniciadas e não completadas devem ser ignoradas.

Assistentes

Para uma organização eficiente da atividade, pelo menos dois assistentes por equipe serão necessários. Eles serão responsáveis pela designação da linha de largada, assim como para distribuir, coletar e contar os cartões. Eles também deverão registrar os pontos na súmula da atividade. Além disso, uma pessoa é necessária para a partida, para a cronometragem e para dar outros sinais (último minuto e sinal final)

Fórmula um:

Figura 8 - ilustração referente a atividade fórmula um



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 9 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade fórmula um.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A distância é de cerca de 60m ou 80m de comprimento e é dividida em uma

área para cada uma das corridas: rasas, com barreiras e para corridas de slalom. Uma argola flexível é utilizada como bastão de revezamento. Cada participante tem que iniciar com um rolamento frontal em um colchonete, ou outra variação. “Fórmula Um” é uma atividade de equipe em que cada membro tem que completar todo o percurso. Podem competir até seis equipes ao mesmo tempo em um percurso.

Pontuação

O ranking é avaliado de acordo com o tempo: a equipe vencedora é aquela com o melhor tempo. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com seus tempos de chegada.

Assistentes

Para cada uma das áreas (barreiras, slalom) pelo menos dois assistentes são necessários para montar o equipamento apropriado. Além dos atendentes das equipes, dois assistentes adicionais são necessários para servir como árbitros nas zonas de passagem do bastão. Uma pessoa também é necessária para dar a largada. Finalmente, é necessário ter cronometristas na mesma proporção de equipes que estejam participando da atividade. Os cronometristas também são responsáveis pelo registro dos pontos nas súmulas da atividade.

Saltos em agachamento para frente:

Figura 10 - ilustração referente a atividade saltos em agachamento para frente.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 11 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade saltos em agachamento para frente.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã (agachado), um após outro (salto rã: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados). O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta para frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada, sendo marcada a parte do corpo que fica mais perto da linha de largada. O ponto de queda, por sua vez, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe realiza seu salto a partir do ponto de queda do segundo e assim sucessivamente. A atividade termina quando o último membro da equipe tiver saltado e o ponto de queda tenha sido marcado. O procedimento total é repetido uma segunda vez (segunda tentativa).

Pontuação

Cada membro de equipe compete. A distância total de todos os saltos é o resultado da equipe. A pontuação da equipe é baseada no melhor resultado de duas tentativas. A medida é registrada em intervalos de 1 cm.

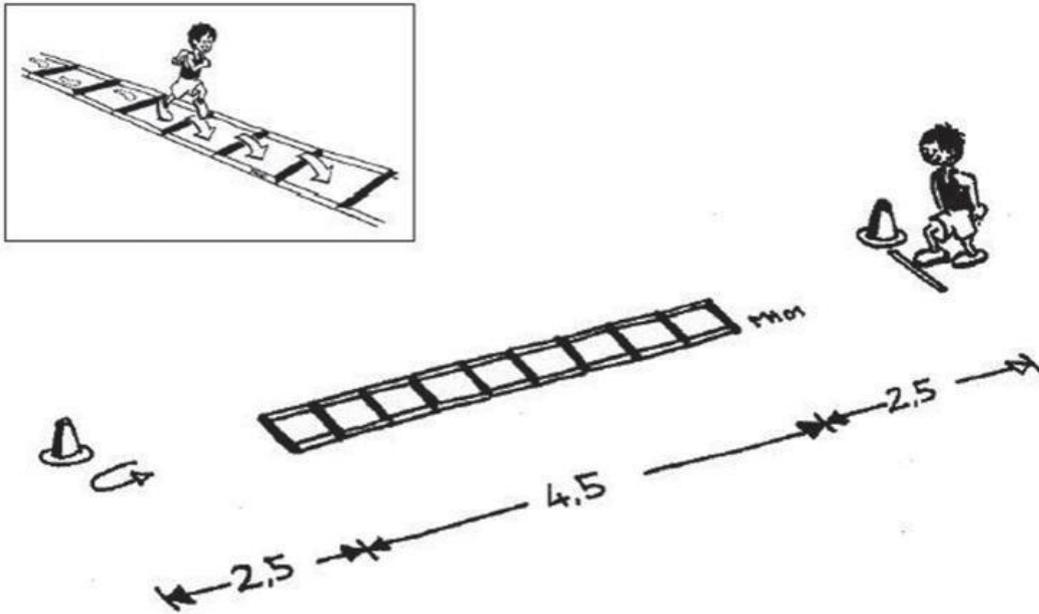
Assistentes

Um assistente por equipe é necessário para esta atividade e ele tem que:

- Controlar e regular os procedimentos (linha de largada, queda).
- Medir a distância total de cada tentativa.
- Registrar os pontos na súmula da atividade.

Corrida em escada:

Figura 12 - ilustração referente a atividade corrida em escada



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 13 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade corrida em escada.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Colocam-se dois cones sinalizadores, com distância de 9,5m de afastamento. Uma escada de coordenação é posicionada no chão com distância igual entre os cones. Na largada, o participante permanece em posição de saída alta (saída parada), com a ponta de seu pé na linha de largada, que se encontra ao lado do primeiro cone. Após o comando de largada, o participante corre para a escada, pula/corre através da escada (a distância entre os degraus é de 50 cm) o mais rápido possível e corre até o segundo cone. Após tocar o cone com a mão, o participante vira rapidamente e corre de volta pela escada até o primeiro cone. Quando tocar este cone o assistente para o cronômetro. Se um participante deixar a área da escada ou saltar sobre dela, a distância é aumentada em 1m pelo assistente, no respectivo cone mais próximo (um assistente é posicionado em cada cone). Deste modo, o participante é penalizado por não ter executado corretamente a tarefa, correndo

distância maior. Se dois erros forem cometidos, a distância é aumentada em 2 metros e assim sucessivamente.

Pontuação

Após duas tentativas, se considera o menor tempo.

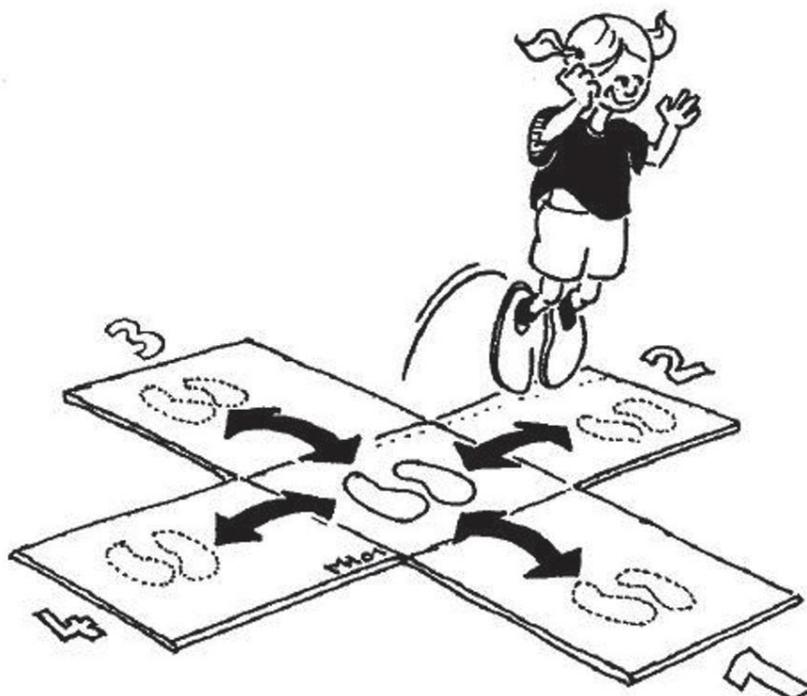
Assistentes

Para uma organização eficiente desta atividade, dois assistentes são necessários. Eles terão as seguintes atribuições:

- Dar a largada ao evento.
- Controlar e regular a atividade.
- Cronometrar o tempo.
- Registrar os resultados na súmula da atividade.

Saltos cruzados:

Figura 14 - ilustração referente a atividade saltos cruzados.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 15 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade saltos cruzados.



Fonte: o autor (2023).

Descrição da atividade

A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.

Pontuação

Cada membro da equipe tem 15 segundos para executar a tentativa, o qual deve realizar tantos saltos, com os dois pés, quanto sejam possíveis. Cada quadro (frente, centro, ambos os lados, atrás) representa um ponto, de modo que em uma sequência completa pode-se obter um máximo de oito pontos. De duas tentativas considera-se a de maior pontuação.

Assistentes

Para esta atividade se necessita um assistente por equipe com as seguintes obrigações:

- Dar a ordem de partida.
- Controlar e regular o procedimento.
- Controlar o tempo e contar o número de saltos.
- Registrar a pontuação na súmula da atividade.

Salto com corda:

Figura 16: ilustração referente a atividade salto com corda.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 17 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto com corda.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O participante se coloca com os pés paralelos na posição de saída, segurando a corda de salto atrás de seu corpo com ambas as mãos. Quando a ordem é dada, o participante levanta a corda sobre a cabeça e para baixo à frente do corpo e salta sobre a cabeça. Este processo cíclico se repete tantas vezes possíveis em 15 segundos. Esta atividade é destinada exclusivamente ao grupo etário I. As crianças devem saltar com ambos os pés. Cada criança tem direito a duas tentativas.

Pontuação

Cada membro da equipe participa. Cada toque da corda sobre o chão deve ser contado. O melhor resultado de cada membro de equipe é considerado para a pontuação final da equipe.

Assistentes

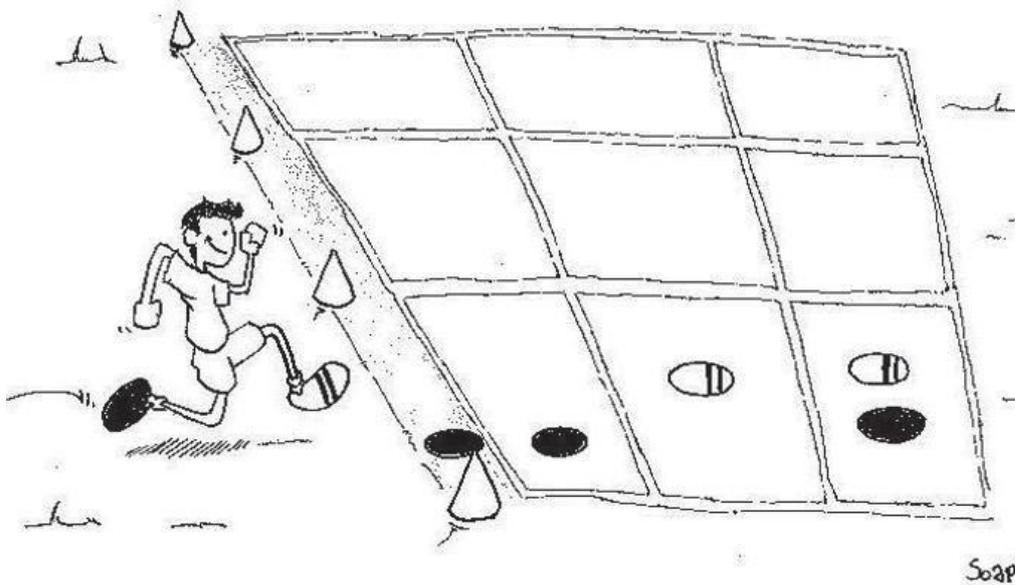
Para uma eficiente organização desta atividade é necessário um assistente

que tenha as seguintes obrigações.

- Começar a atividade.
- Regular os saltos e assegurar-se de que eles sejam feitos de forma correta.
- Controlar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Salto triplo dentro de uma área delimitada:

Figura 18 - ilustração referente a atividade salto triplo dentro de uma área delimitada



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 19 - Sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto triplo dentro de uma área delimitada.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O participante seleciona uma área de Salto Triplo adaptada ao seu nível. Após efetuar uma corrida de impulsão de 5m no máximo, ele(a) completa um pulo, uma

passada e salto. A melhor de duas tentativas é pontuada. Cada pontuação é registrada e o melhor resultado é retido para o total da equipe. Para as idades 7/8 anos, a atividade necessita ser realizada dentro de duas áreas definidas. Áreas de salto (tabela de pontos): 1m = 1 ponto, 1,25m = 2 pontos, 1,50m = 3 pontos.

Para as idades 9/10 anos, a atividade poderá ser realizada em qualquer área selecionada. Áreas de salto (tabela de pontos): 1,50m = 1 ponto, 1,80m = 2 pontos, 2,15m = 3 pontos.

Pontuação

O ranking é baseado em resultados: a equipe vencedora será aquela com o maior número de pontos. As demais equipes serão ranqueadas de acordo com a ordem de seus resultados. Os pontos são concedidos de acordo com o procedimento padrão (9 equipes: 1º lugar – 9 pontos, 2º Lugar = 8 pontos, etc.).

Assistentes

Para a organização eficiente desta atividade é necessário um assistente. Ele(a) terá as seguintes atribuições:

- Controlar o andamento regular da atividade.
- Tomar nota dos resultados.
- Classificar e anotar os pontos na súmula da atividade.

Lançamento de dardo:

Figura 20 - ilustração referente a atividade lançamento de dardo.



Fonte: MiniAtlestismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 21 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade de lançamento de dardo.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O lançamento de dardo para crianças é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. Os grupos etários I e II lançam dardos leves, enquanto que os do grupo III lançam dardos turbo (TURBO-JAV). Cada participante tem direito a duas tentativas.

Nota de segurança: Como a segurança é vital na atividade de lançamento de dardo para crianças, só é permitida a presença dos assistentes na área de queda. É estritamente proibido lançar o dardo de volta para a área de lançamento.

Pontuação

Cada lançamento é medido a 90° (ângulo reto) com a linha limite registrada a intervalos de 20 centímetros, tomando-se o número maior onde a queda está entre as linhas. O melhor dos dois lançamentos de cada membro da equipe contribui para a pontuação total da equipe.

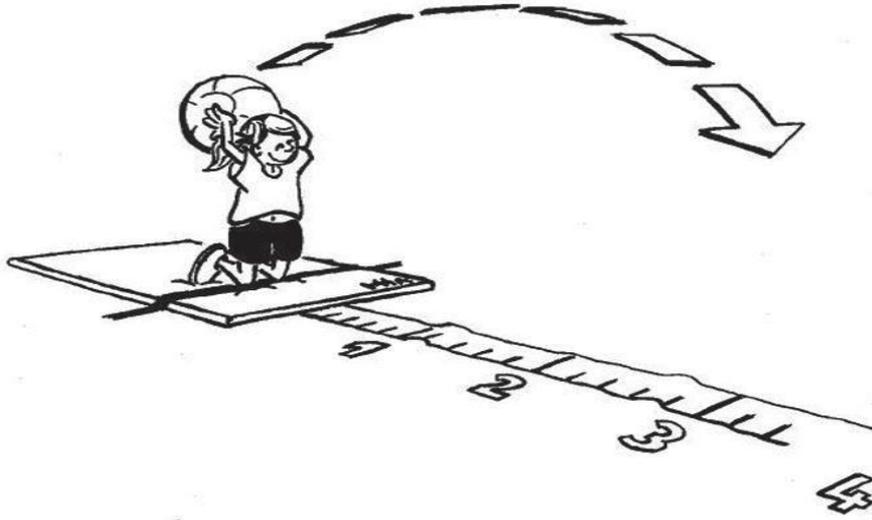
Assistentes

Esta atividade requer dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Aferir a distância de queda do dardo (medição a 90° da linha de falta).
- Levar o dardo de volta a área de lançamento.
- Fazer a leitura da medição e registrar na súmula da atividade.

Lançamento ajoelhado:

Figura 22 - ilustração referente a atividade lançamento ajoelhado.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 23 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade lançamento ajoelhado.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

À frente uma área macia elevada, como por exemplo, um colchonete ou esteira de espuma). O participante reclina-se para trás (estendendo o quadril), e lança a bola (1 kg) à maior distância possível, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça enquanto ajoelha do. Depois do lançamento o participante pode cair sobre o colchonete que está colocado à sua frente para proteção.

Nota sobre a segurança: A bola nunca deve ser lançada de volta aos participantes. Aconselha-se que a mesma seja levada de volta ou se faça rolar até a marca inicial, para o próximo lançador.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. A medição é registrada em intervalos de 20 centímetros (tomando o número maior quando a queda ocorre entre as linhas) e a 90° (ângulo reto) da linha limite. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe será considerada para a pontuação final da equipe.

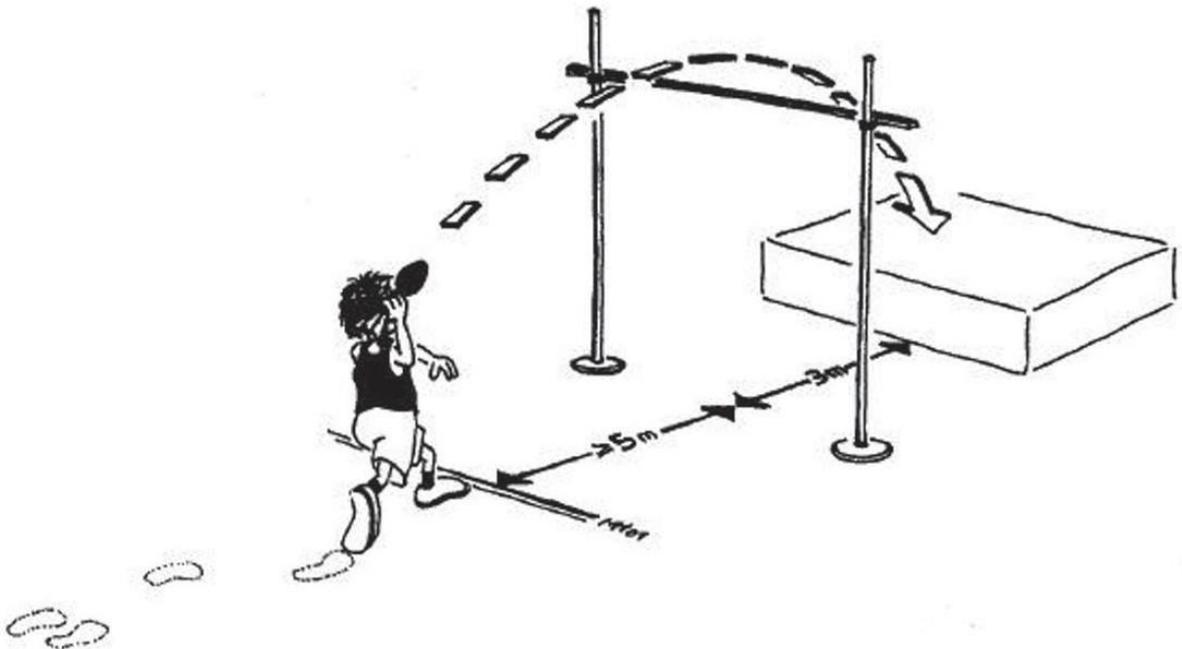
Assistentes

Esta atividade necessita dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Aferir a distância de queda da bola (medição a 90° da linha limite).
- Levar ou fazer rodar a bola novamente à linha limite.
- Levar a pontuação e registrá-lo na súmula da atividade.

Lançamento ao alvo sobre uma barreira:

Figura 24 - ilustração referente a atividade lançamento ao alvo sobre uma barreira.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 25 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade lançamento ao alvo sobre uma barreira.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O lançamento ao alvo é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Um sarrafo vertical é colocado a uma altura de 2,5m, com a área alvo colocada no chão 2,5m após o sarrafo (ver figura acima). O objeto escolhido é lançado em direção ao alvo sobre o sarrafo, sendo que o participante arremessa a partir de uma determinada distância. São necessárias quatro linhas de arremesso a serem marcadas a 5m, 6m, 7m ou 8m de distância do sarrafo. Cada participante tem direito a três tentativas para alcançar o alvo com o objeto do lançamento. Em cada tentativa, um participante pode escolher arremessar a partir de qualquer uma das quatro linhas; potencialmente, quanto maior a distância do lançamento em relação ao sarrafo, maior será a pontuação.

Pontuação

Se o objeto cair na zona do alvo ou ao menos sobre suas bordas, considera-se como uma tentativa válida. Os pontos são registrados por cada acerto (lançamentos iniciando dos 5m = 2 pontos, 6m = 3 pontos, 7m = 4 pontos, 8m = 5 pontos). Se o objeto é lançado sobre o sarrafo, mas não acerta o alvo, considera-se um ponto. Cada participante tem direito a três tentativas e a soma destas irá contribuir para a pontuação final da equipe.

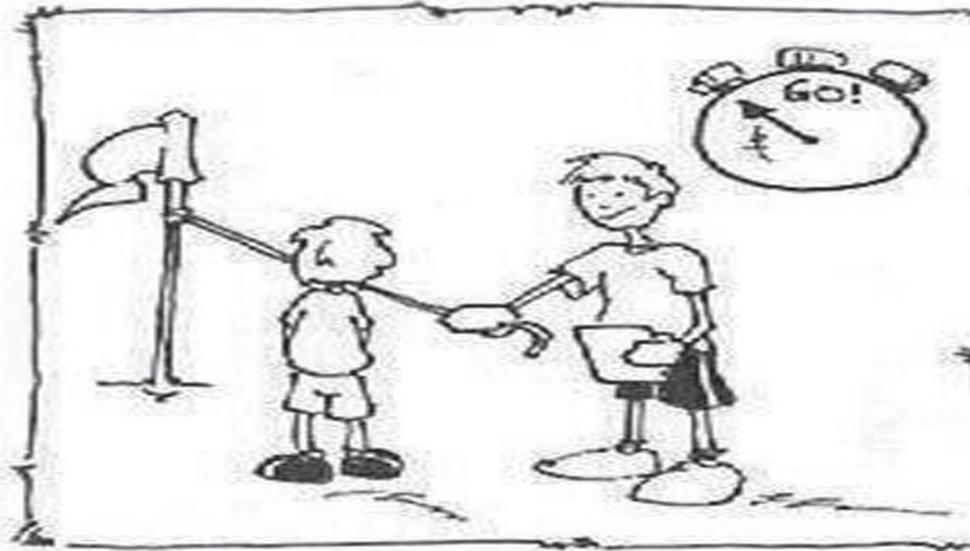
Assistentes

Para organizar esta atividade se requer um assistente com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento da atividade (distância de lançamento e acertos);
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

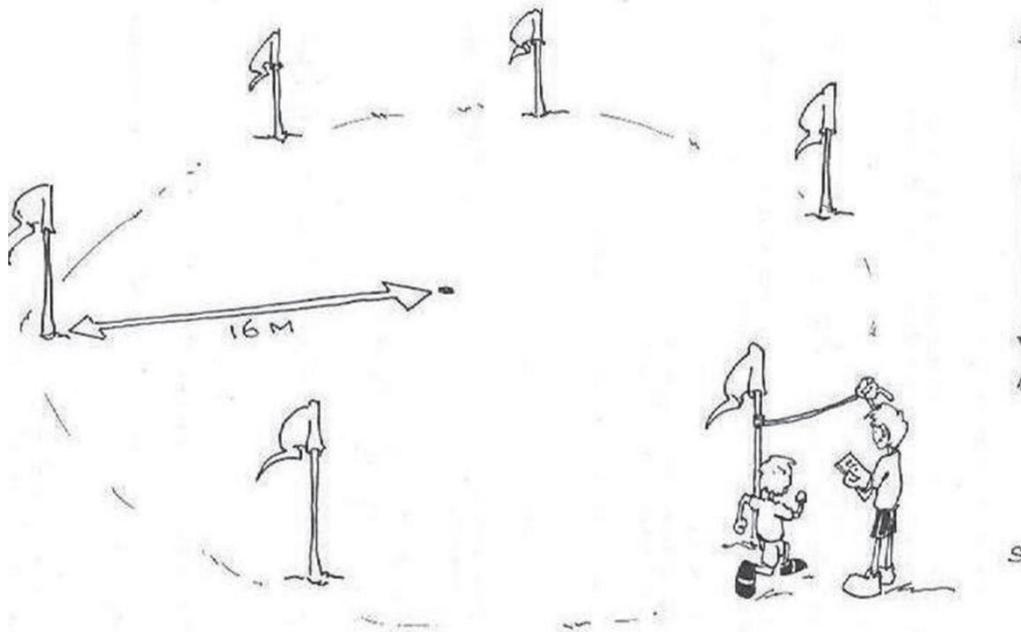
Atividades para 9/10 anos de idade Corrida progressiva de resistência:

Figura 26 - ilustração referente a atividade corrida progressiva de resistência.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 27 - ilustração referente a atividade corrida progressiva de resistência.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 28 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade corrida progressiva de resistência.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Cada membro da equipe tem que correr em volta todo o percurso de cerca de 100m e o quanto possível, em um ritmo progressivo (ver figura acima e as tabelas de Velocidade/Tempo abaixo). Cada volta completada no percurso marca um ponto para a equipe. Todas as voltas completadas por todos os membros da equipe são registradas.

Pontuação

O resultado da equipe é baseado no total de voltas individuais realizadas pela equipe.

Assistentes

Pelo menos quatro assistentes por equipe são necessários para organizar esta atividade. Um será responsável pela Tabela Velocidade/Tempo, um para o “abrir/fechar o portão” e os outros cuidarão das voltas completadas e o registro na súmula da atividade.

Instruções de uso

Desenhando uma Tabela da Corrida, abrindo o portão 5´ nos intervalos de tempo para a corrida.

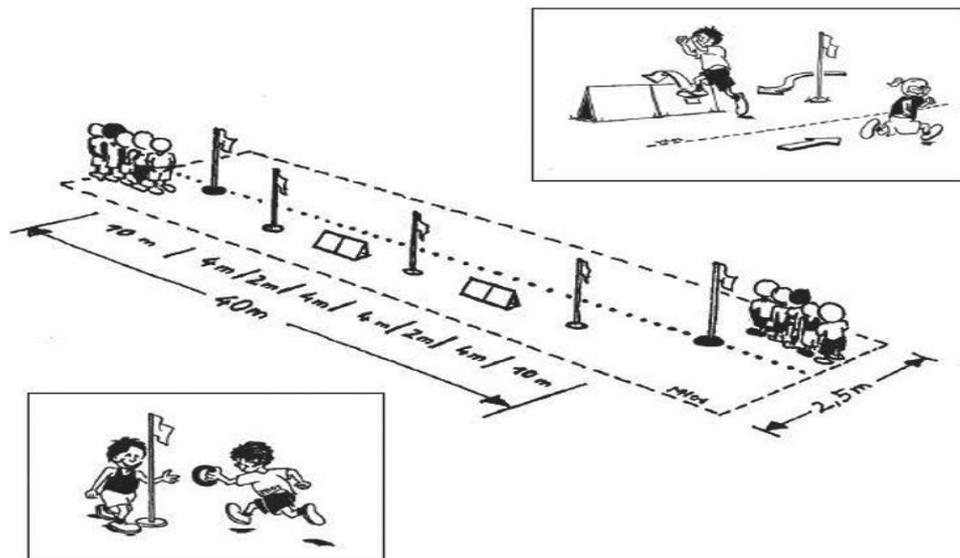
Figura 29 - tabela de velocidade / tempo.
Tabela de velocidade

Velocidade Km/h	Tempo Seg./100m	Corrida Velocidade Volta	Abertura do Portão	Corrida Velocidade Volta	Abertura do Portão
8 Km/h	45"	12 Km/h	30 sec.	10 Km/h	36 sec.
9 Km/h	40"	12 Km/h	1:00	10 Km/h	1:12
10 Km/h	36"	13 Km/h	1:27	11 Km/h	1:45
11 Km/h	33"	13 Km/h	1:54	11 Km/h	2:18
12 Km/h	30	14 Km/h	2:19	12 Km/h	2:48
13 Km/h	27	14 Km/h	2:44	12 Km/h	3:18
14 Km/h	25	15 Km/h	3:07	13 Km/h	3:45
15 Km/h	23	15 Km/h	3:30	13 Km/h	4:12
16 Km/h	22	16 Km/h	3:52	14 Km/h	4:37
17 Km/h	21	16 Km/h	4:14	14 Km/h	5:02
18 Km/h	20	17 Km/h	4:35	15 Km/h	5:25
19 Km/h	19	18 Km/h	4:55	15 Km/h	5:48
20 Km/h	18	19 Km/h	5:14	16 Km/h	6:10

Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Revezamento de velocidade - Barreira e slalom:

Figura 30 - ilustração referente a atividade revezamento de velocidade - Barreira e slalom.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 31 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade revezamento de velocidade - Barreira e slalom.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A estação é organizada conforme indicado na figura acima. Duas raias são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira etapa a ser corrida é a distância da barreira combinada com os postes de slalom e a segunda etapa os membros da equipe correm a distância de velocidade como um revezamento normal. A atividade é finalizada uma vez que cada membro da equipe tenha corrido tanto as distâncias rasas quanto as distâncias com slalom/barreiras. Uma argola macia (bastão de revezamento) é carregada na mão esquerda e passada à mão esquerda do próximo corredor.

Pontuação

O ranking é montado de acordo com o tempo final de cada equipe: a equipe vencedora será a que obtiver o menor tempo. As equipes seguintes se classificarão de acordo com a ordem de seus tempos. No caso de haver menos equipes do que raias disponíveis, o ranking pode ser montado diretamente, de acordo com a posição final de cada equipe.

Assistentes

Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipe. Esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Tomar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar os pontos na súmula da atividade.

Salto em distância utilizando vara:

Figura 32 - Ilustração referente a atividade salto em distância utilizando vara.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014)

Figura 33 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto em distância utilizando uma vara



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade:

Um cone ou mastro), o participante corre em direção a um buraco/pneu/colchão. A impulsão deve ser realizada com uma perna (saltadores destros - dando um salto com o pé esquerdo - devem pegar a vara com a mão direita acima). Fixando a vara no solo, o saltador então balança sobre a vara. “montado” na vara, o saltador passa por sobre uma segunda marca em direção ao objeto alvo (pneus ou colchões). Os alvos são distribuídos conforme a figura acima, sendo o primeiro alvo colocado a 1 metro da marca. Recomenda-se não deixar a vara cair durante o salto. A vara não deve ser maior que 2m.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. Se o participante cai dentro do alvo 1 correspondem 2 pontos; se a queda ocorre dentro do alvo 2 correspondem 3 pontos; e assim por diante (alvo 3 = 4 pontos, alvo 4 = 5 pontos e alvo 5 = 6 pontos). Quando ao cair, tocar na borda do colchonete ou pneu, o salto considera-se “válido”. Se ao cair, uma das pernas ficar dentro do colchonete ou pneu e a outra fora, se desconta um ponto. Para esta atividade, as crianças terão direito a três tentativas. Os árbitros precisarão informar aos atletas sobre as regras.

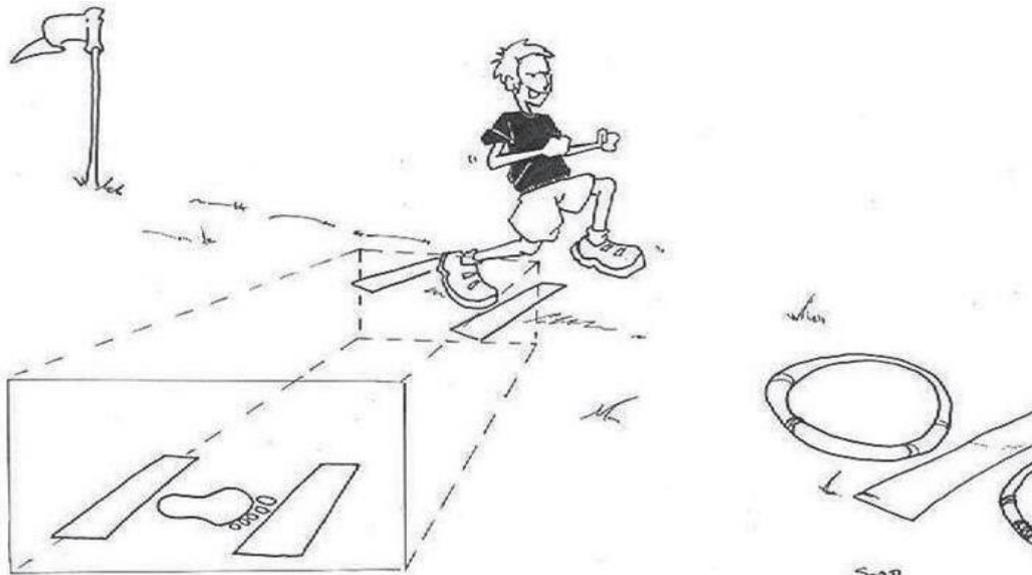
Assistentes

Para esse evento necessita-se um assistente com as seguintes obrigações:

- Controlar a altura e amplitude da empunhadura.
- Controlar a impulsão correta.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Salto em distância exato:

Figura 33 - ilustração referente a atividade salto em distância exato.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 34 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto em distância exato.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade:

A partir de uma área de corrida de aproximação de até 10m, no máximo, os participantes completam um salto em distância onde é necessária a precisão tanto no momento da impulsão quanto no momento da queda. Os pontos são registrados como se seguem (as diversas áreas devem ser definidas previamente):

- Área de queda: os pontos são dados de acordo com o alvo alcançado em uma posição instável (área nº 3 = 3 pontos).
- Se cair com os dois pés próximos e paralelos, em uma posição de pé, 1 ponto adicional é concedido.
- Se um impulso preciso for dado:

+ 2 pontos = na área de impulsão

+ 1 ponto = em áreas definidas +/- 10cm 0 ponto = fora da área de impulsão

Pontuação

Cada membro da equipe terá três tentativas. Cada ponto é registrado. O melhor resultado de cada membro da equipe é contado para o total da equipe.

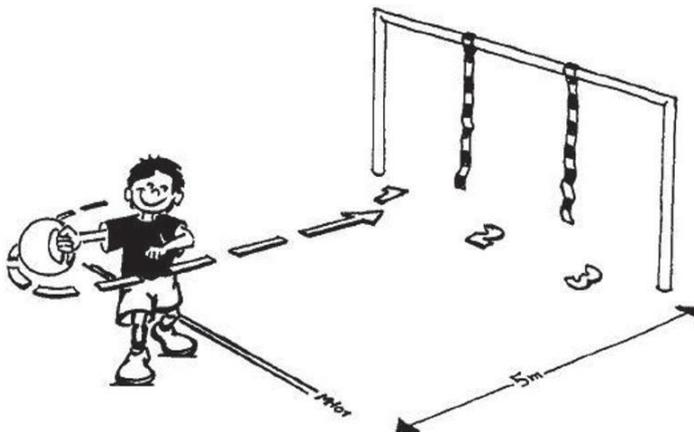
Assistentes

Um assistente por equipe é requerido para esta atividade. A pessoa tem que:

- Controlar a precisão do impulso.
- Controlar a precisão da queda.
- Contar os pontos de cada participante.
- Contar e registrar os pontos na súmula da atividade.

Lançamento rotacional:

Figura 35 - ilustração referente a atividade de lançamento rotacional.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 36 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade lançamento rotacional.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A área total entre duas traves (ou entre dois postes de gol de futebol) é dividida em três zonas de igual medida: zona esquerda, central e direita. Partindo de uma posição lateral parada, 5m à frente da zona central, o participante lança uma bola (ou objeto similar) com o braço estendido, para a rede ou trave de futebol (de modo similar ao lançamento do disco ou volêio de lado de uma raquete de tênis). Cada participante tem direito a duas tentativas para lançar o objeto para a área que melhor corresponda a seu braço de lançamento (por exemplo: um arremessador canhoto tentará lançar o objeto para a zona esquerda).

Pontuação

Se o participante destro lançar o objeto para a zona direita obterá 3 pontos. Dois pontos serão registrados para lançamentos em direção à zona central e 1 ponto para lançamentos realizados em direção à zona esquerda. Se a borda de uma área for atingida, o maior ponto é concedido. Para os lançadores canhotos, os pontos são registrados na sequência inversa. Se um lançador não acertar a área alvo (ao lado, acima ou abaixo) ou ultrapassar a linha limite, ele tem direito a somente um lançamento extra para tentar obter pontuação. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe contribui para o total da equipe.

Assistentes

Esta atividade necessita dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Devolver a bola de lançamento à linha limite sem arremessá-la

- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

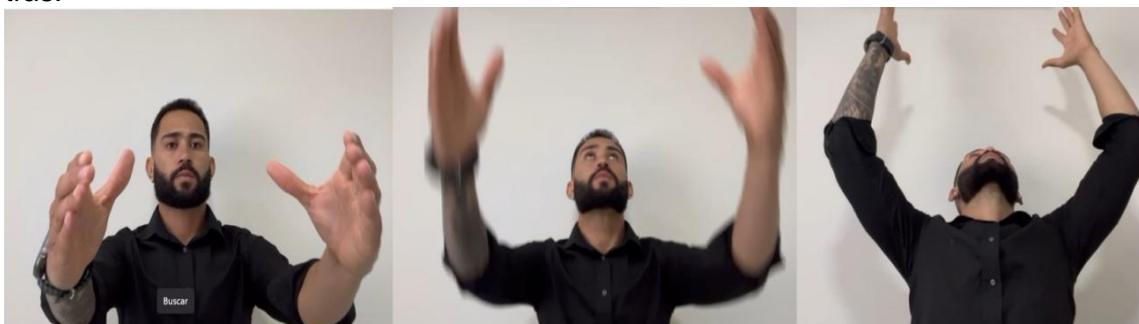
Lançamento pra trs:

Figura 37- ilustração referente a atividade lançamento pra trs.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 38 - seqncia de imagens referente ao sinal criado para a atividade lançamento pra trs.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

O participante se posiciona com as pernas paralelas, calcanhares sobre a linha limite e de costas para a área de queda. A bola  colocada no chão e  frente do corpo, segurando firmemente com ambas as mãos, com os braços estendidos. O participante então flexiona os joelhos (para contrair os músculos das coxas) e rapidamente estende as pernas e em seguida os braços para lançar a bola para trs sobre a cabeça,  maior distância possível na área de queda. Depois do lançamento, o participante pode pisar a marca inicial (ou seja, passada de costas). Cada participante tem direito a duas tentativas.

Pontuação

A medição é feita a um ângulo de 90° (ângulo reto) da linha limite e registrada em intervalos de 20 centímetros, tomando o número maior quando a bola cai entre os intervalos. A melhor das duas tentativas de cada membro contribui para o total da equipe.

Assistentes

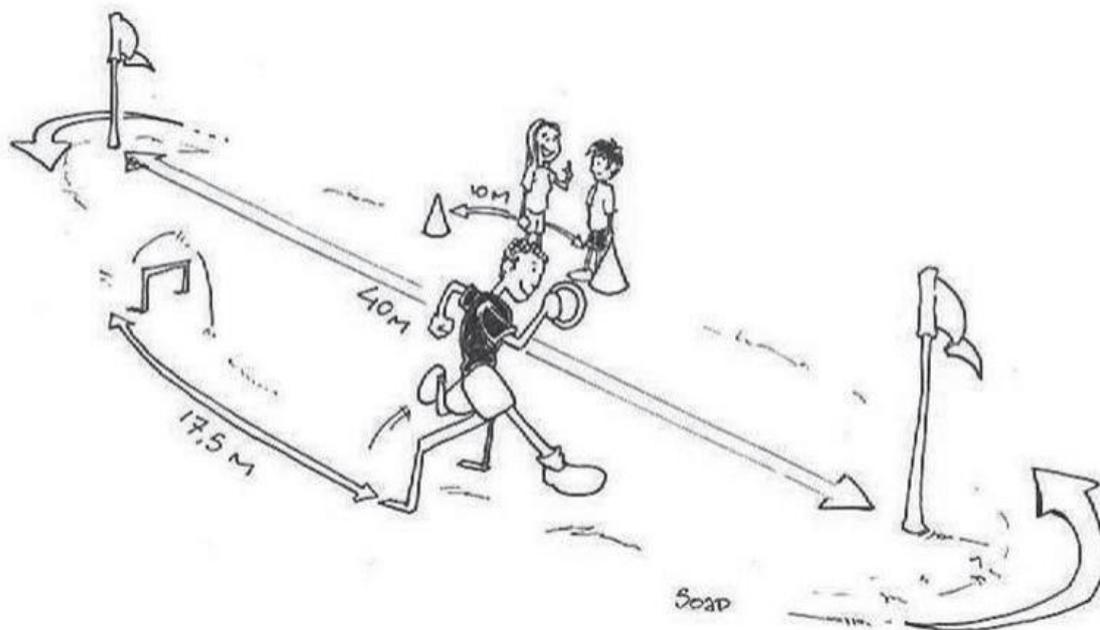
Esta atividade requer dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Medir a distância de queda da bola (medição a 90° da linha limite) e levar a bola de volta.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Atividades para 11/12 anos de idade

Fórmula em curva: Corridas de Velocidade / Barreiras:

Figura 39 - ilustração referente a atividade fórmula em curva: corridas de velocidade / barreiras



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014)

Figura 40 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade fórmula em curva: corridas de velocidade / barreiras.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

São necessárias duas raias para cada equipe: sendo uma a raia de passagem/velocidade e a outra sendo a raia de barreiras. Todos os membros das equipes se reúnem 10m atrás da área de passagem. O primeiro participante inicia correndo a raia plana em direção à primeira bandeirola, contornando-a antes de correr a raia de volta sobre as barreiras em direção à segunda bandeirola, então a contorna e corre de volta em direção à equipe. Ao entrar na área de passagens, ele(a) entrega a argola (bastão de revezamento) ao seu(sua) colega de equipe, que corre a mesma sequência até passar o bastão ao terceiro membro da equipe, e assim sucessivamente. O corredor que recebe começa a correr a etapa na área de passagem. O cronômetro é ativado quando o primeiro participante tiver passado a linha de largada (entrada da área de passagem) e é parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entrada da área de passagem), uma vez que ele(a) tenha completado a etapa.

Pontuação

O ranking é montado de acordo com o tempo de chegada das equipes, ganhando a equipe com o menor tempo cronometrado.

Assistentes

Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipe.

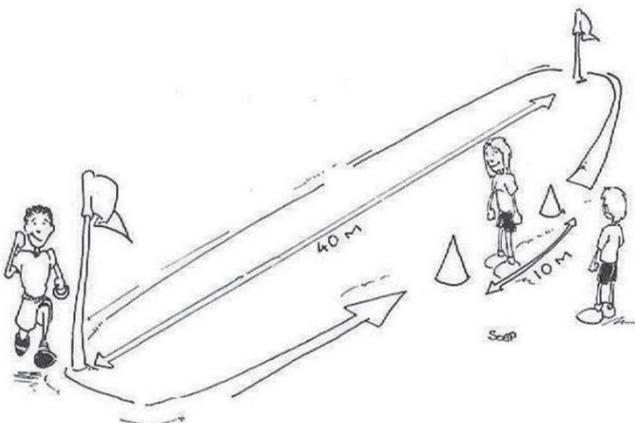
Esta pessoa

tem as seguintes tarefas:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Cronometrar e registrar os tempos.
- Classificar e registrar os pontos na súmula da atividade.

Fórmula em curva: revezamento de velocidade:

Figura 40 - ilustração referente a atividade fórmula em curva: revezamento de velocidade.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 41 - sequência de imagens referente ao sinal da atividade fórmula em curva: revezamento de velocidade.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

São necessárias duas raias para cada equipe: uma com zona de passagem e outra sem zona de passagem. Todos os membros das equipes se reúnem a 10 metros de distância da zona de passagem. O primeiro participante inicia a corrida em direção à primeira bandeirola, contornando-a antes de correr em linha reta; então contorna a segunda bandeirola e corre de volta em direção à equipe. Entrando na zona de passagem, ele(a) passa a argola (bastão de revezamento) para seu(sua) colega de equipe, que corre a mesma distância até que ele(a) passe a argola para um terceiro membro da equipe e assim sucessivamente. O corredor que receber o bastão iniciará a corrida na zona de passagem. O cronômetro é acionado quando o primeiro participante cruza a linha de largada (entra na zona de passagem), e é parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entrada na zona de passagem), uma vez que ele(a) tenha completado a distância.

Pontuação

O ranking é elaborado de acordo com o tempo de chegada da equipe vencedora. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com a ordem de chegada.

Assistentes

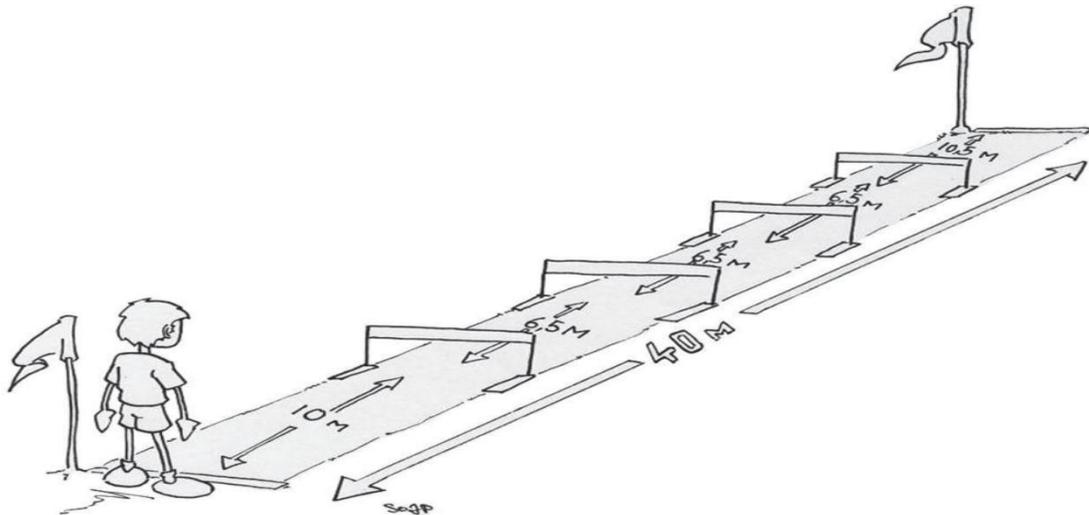
Para uma organização eficiente, um assistente por equipe é necessário.

Esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Cronometrar e registrar os tempos.
- Classificar e registrar os pontos na súmula da atividade.

Corrida com barreiras:

Figura 42 - ilustração referente a atividade corrida com barreiras



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014)

Figura 43 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade corrida com barreiras.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A distância entre as barreiras segue o desenho acima. Este é um evento de equipe no qual cada participante corre individualmente. O participante se coloca em uma posição de expectativa antes da linha de largada, para sair quando o sinal de largada for dado, ou na batida de palma após o comando de “pronto”. Ele completa a distância cruzando a linha de chegada o mais rápido quanto possível. Dois participantes correm simultaneamente em duas raias paralelas ao sinal da partida. A distância é marcada com 4 barreiras a intervalos de 7m. A distância da linha de saída à primeira barreira é de 10 metros e a distância da última barreira à linha de chegada é de 9 metros.

Pontuação

O ranking é baseado na soma dos resultados obtidos por toda a equipe: a equipe vencedora será aquela com o melhor tempo. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com seus tempos de chegada.

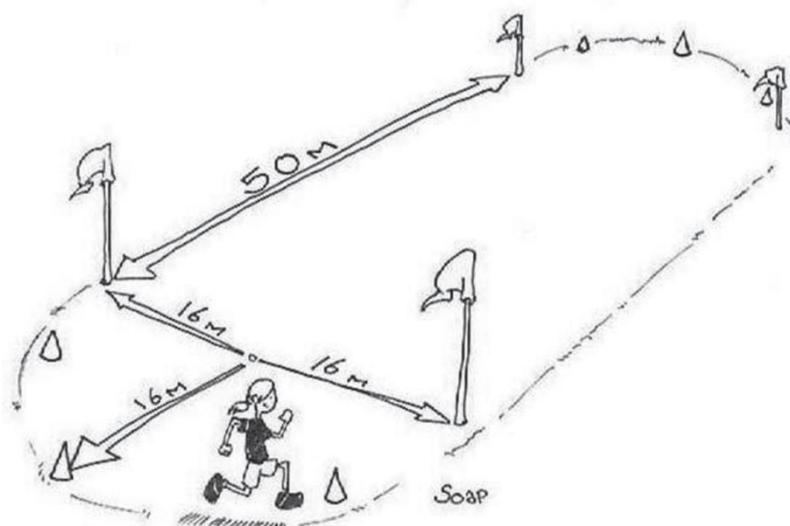
Assistentes

Para esta atividade, um cronometrista experiente é necessário para cada raia.

- Uma pessoa dará o sinal de largada.
- Os cronometristas também registrarão os pontos na súmula da atividade.

Corrida de Resistência de 1.000m:

Figura 44 - ilustração referente a atividade corrida de resistência de 1.000m.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 45 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade corrida de resistência de 1.000m.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Cada equipe terá de correr cinco vezes em volta de um percurso de cerca de 200 metros, a partir de um ponto claramente marcado. Os tempo de cada integrante da equipe é registrado. O percurso é formado por duas retas de 50 metros cada e mais duas curvas com raio de 16 metros cada (explicação da CBAAt). A distância é percorrida a partir de dois pontos de largada opostos e equidistantes no percurso, com, no máximo, duas equipes localizadas em cada ponto.

Pontuação

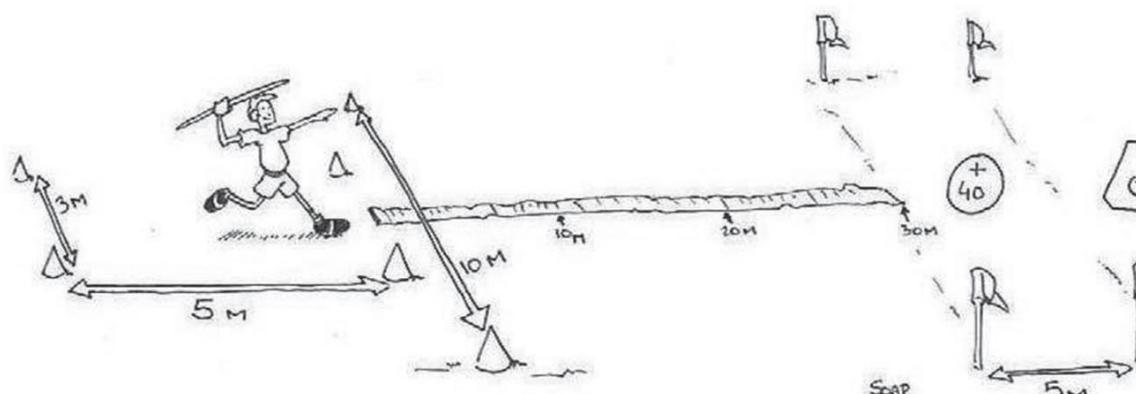
A pontuação da equipe é a soma dos resultados individuais.

Assistentes

Dois assistentes por equipe são necessários para a organização da atividade. Somente quatro equipes poderão completar a mesma distância ao mesmo tempo, o que implica em que alguns assistentes de outras estações ou líderes de equipes sejam disponibilizados.

Lançamento do Dardo:

Figura 46 - ilustração referente a atividade lançamento do dardo.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014)

Figura 47 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade lançamento do dardo.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade:

O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o dardo o mais longe possível (= 30m) em linha com marcações. Se o dardo cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é dado um bônus de 10m. O resultado será imediatamente registrado a partir de uma marcação feita anteriormente ou com uma fita de medição estendida no solo. Os

resultados de todas as tentativas devem ser registrados.

Pontuação

O melhor resultado de cada membro de equipe será registrado e somado aos outros resultados da equipe. A performance total da equipe é então considerada.

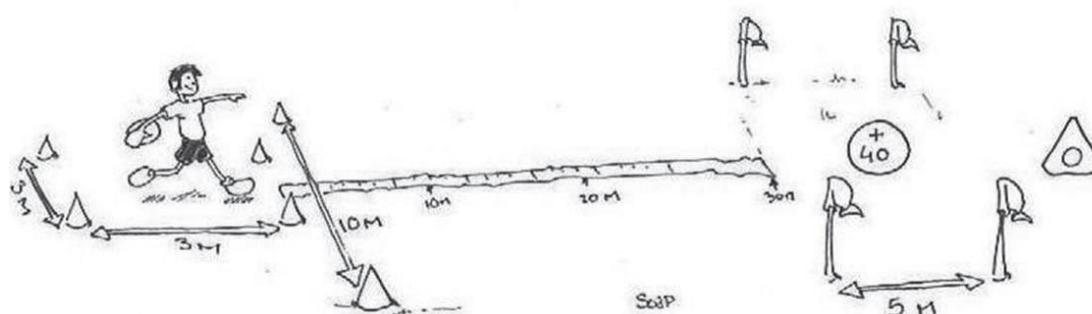
Assistentes

Um assistente é necessário para a atividade e ele(a) será responsável por:

- Controlar o desenvolvimento regular da atividade.
- Marcar a pontuação e registrar os pontos na súmula da atividade.

Lançamento do disco:

Figura 48 - ilustração referente a atividade lançamento de disco.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 49 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade de lançamento de disco.

Fonte: O autor (2023).



Descrição da atividade

A partir de uma área de aproximação de 3 metros, com um movimento rotacional, o participante lança um objeto achatado que seja de fácil empunhadura. O objeto de lançamento tem que cair dentro de uma área delimitada (10m de largura no máximo). O participante atinge um lançamento na maior distância possível (acima

de 30m) ao longo de uma linha definida com marcações. Se o disco cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é concedido um bônus de 10m. A medição é realizada a partir da marca mais próxima feita pela queda do disco a um ângulo reto feito por uma trena, ao longo da linha da área de queda. Cada participante tem direito a duas tentativas, ambas sendo medidas e registradas.

Nota de Segurança: Como a segurança é crítica na prova de Lançamento do Disco, somente os assistentes são autorizados a estar na área (de queda) dos lançamentos. É estritamente proibido o lançamento do disco antes do sinal de início ser dado.

Pontuação

Cada lançamento é medido a 90° (ângulo reto) da linha de lançamento. A melhor das duas tentativas de cada participante da equipe contribui para o total da equipe. O último é comparado aos outros para o ranking desta atividade.

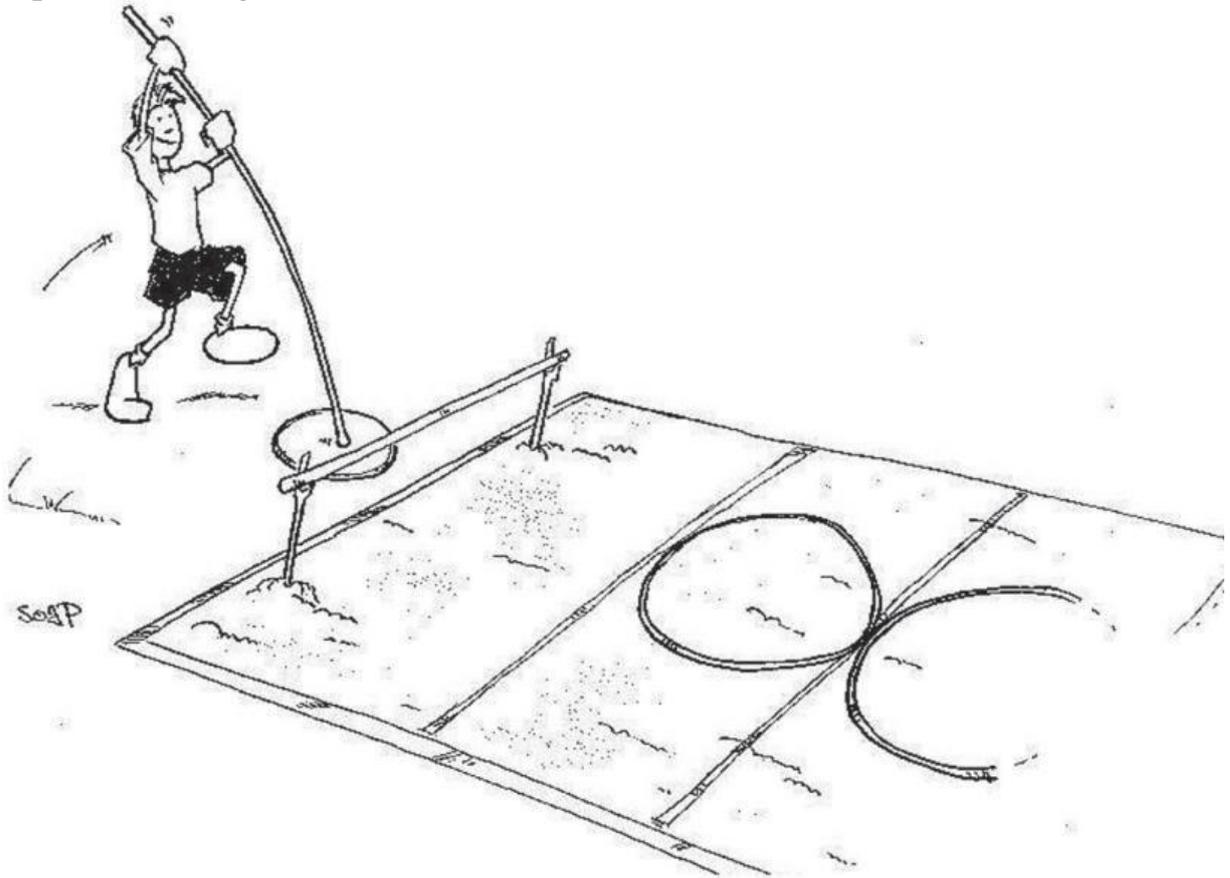
Assistentes

Esta atividade requer dois assistentes por equipe. Eles terão as seguintes obrigações:

- Controlar e regular os procedimentos.
- Marcar a distância onde o disco cai (90° medido da linha de lançamento).
- Trazer o disco de volta à linha de lançamento.
- Medir e registrar os pontos na súmula da atividade.

Salto em distância com vara sobre caixas de areia:

Figura 50 - ilustração referente a atividade salto em distância com vara sobre caixas de areia.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 51 - sequência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto em distância com vara sobre caixas de areia.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

A partir de uma área de aproximação de 10 metros no máximo (demarcada obrigatoriamente por um cone, uma barreira ou uma fita) o participante corre em direção a um aro/pneu/colchonete colocado antes do obstáculo. A impulsão deve ser realizada com salto com uma perna (saltadores destros – dão o impulso com o pé esquerdo – tendo que segurar a vara com a mão direita acima). Fincando a ponteira da vara próximo da linha de impulsão e forçando-a no solo, o participante então “monta” na vara e passa sobre o obstáculo construído, forçando-o a atingir um salto em altura básico. Então ele(a) tem que cair dentro do alvo (pneus ou colchonetes). Os alvos são montados conforme a figura acima (o primeiro objeto alvo é colocado a 1

metro além da caixa). O participante tem que aterrissar com os dois pés próximos (para evitar qualquer risco de lesão). A vara deve ser segura com ambas as mãos como mostra a figura acima, até a completa queda. Finalmente, é proibido mudar a forma de segurar a vara durante o salto.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. Se ele(a) cair dentro do alvo nº1, é concedido 1 ponto. Se a queda ocorre dentro do alvo nº 2, é concedido 2 pontos, e assim sucessivamente objeto 3 = 3 pontos, objeto 4 = 4 pontos. Quando tocar a extremidade de um pneu/colchonete no momento da queda, o salto é considerado “válido”. Se, na queda, ambas as pernas ficarem dentro dos pneus/colchonetes, será dado um ponto adicional. Quando ambos os pés ficam fora dos pneus/ colchonetes, o participante terá direito a uma tentativa extra para fazer o salto correto. Se tocar o obstáculo é penalizado com um ponto.

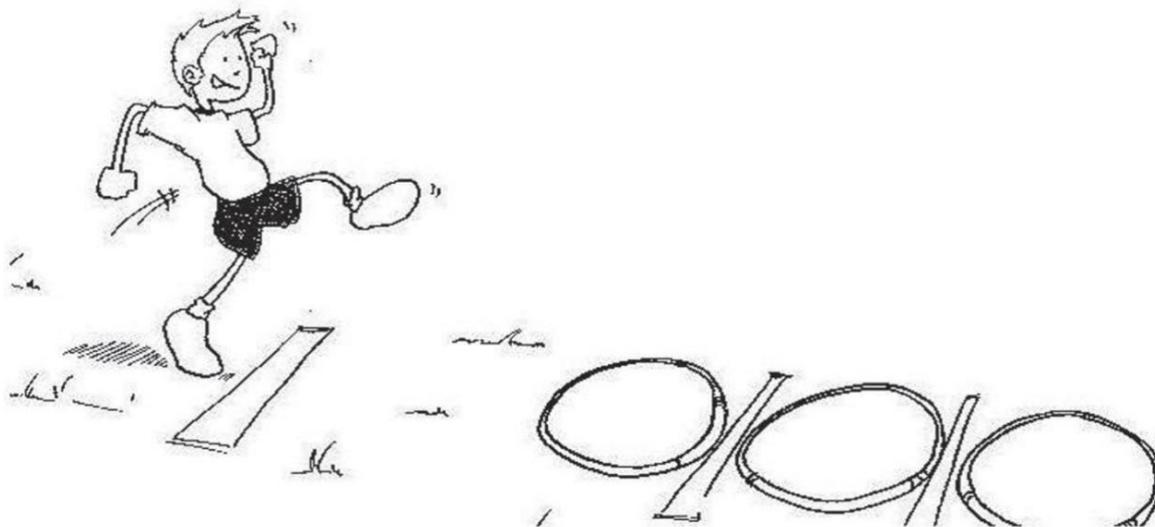
Assistentes

Necessita-se um assistente para esta atividade e esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar a altura e a largura do obstáculo.
- Controlar a queda correta.
- Medir e registrar os pontos na súmula da atividade.

Salto em distância com corrida curta:

Figura 52 - ilustração referente a atividade salto em distância com corrida curta.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 53 - sequência de imagens referentes ao sinal criado para a atividade salto em distância com corrida curta.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Todo participante começa realizando uma corrida em um corredor de aproximação de 10m (marcado com um cone ou barreira) e, no final deste corredor, impulsiona-se para frente em uma área de 50cm de largura. Ele/ela completa um salto e cai em áreas marcadas antecipadamente na areia com cones e/ou aros. A queda na área 1 dá direito a 1 ponto; na área 2, 2 pontos e assim sucessivamente.

Pontuação

Cada membro da equipe participa da atividade. Todos os resultados de um participante são registrados. O melhor dos três saltos é computado para o total da equipe. A soma dos resultados individuais contribui para o total da equipe.

Assistentes

Para uma organização eficiente, um assistente por equipe é necessário.

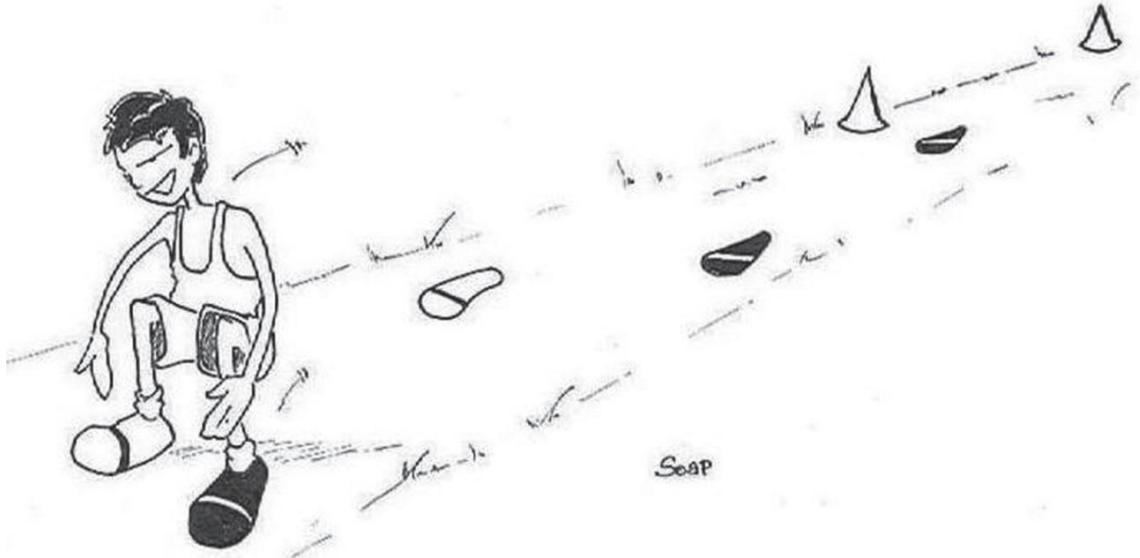
Ele/ela tem que:

- Controlar e regular os procedimentos

- Marcar e registrar os pontos na súmula da atividade.

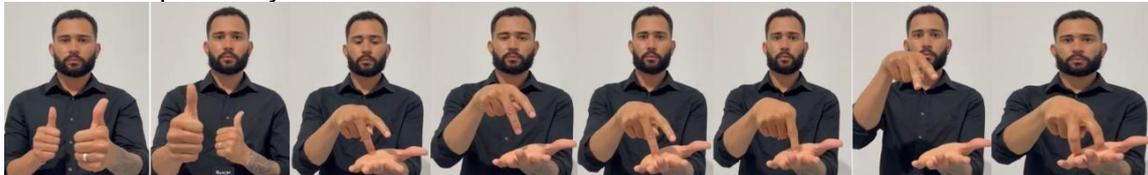
Salto triplo com corrida de aproximação curta:

Figura 54 - ilustração referente a atividade salto triplo com corrida de aproximação curta.



Fonte: MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte (2014).

Figura 55 - seqüência de imagens referente ao sinal criado para a atividade salto triplo com corrida de aproximação curta.



Fonte: O autor (2023).

Descrição da atividade

Cada membro da equipe terá direito a três tentativas. Após uma corrida de impulsão limitada a 5 metros, o participante completa um salto triplo (um pulo, uma passada, um salto e uma queda com os dois ps). A medição é feita a partir do ponto de queda (calcanhar) mais próximo da área de impulsão, com uma trena esticada ao longo da área de queda.

Pontuação

O melhor resultado de cada participante é marcado e registrado para o total da equipe.

Assistentes

Para uma organização eficiente, um assistente é necessário para esta atividade. Ele/ ela terão as seguintes tarefas:

- Controlar e regular os procedimentos (pulo, salto, queda com os dois pés.
- Anotar os resultados.
- Registrar os pontos na súmula da atividade.

5 DISCUSSÃO

A língua de sinais apresenta-se como primordial na vida dos surdos, colaborando para formação de sua identidade, cultura e apreensão do mundo e deve ser utilizada nos meios de comunicação para garantir a sua cidadania seu direito à comunicação como outros da sociedade (Gomes, 2008). É sempre importante nos lembrar-mos que a Linguagem Brasileira de Sinais é a segunda língua oficial do país, dentro desse contexto, é de extrema importância que possamos induzir a sociedade a ter cada vez mais contato com essa forma de comunicação.

Lane (1992) explica que é comum as pessoas deduzirem que os surdos vivem isolados e que para se integrar é preciso adquirir a cultura ouvinte isto é, para viver "normal", segundo a sociedade é preciso ouvir e falar. Isso implica diretamente na forma como o surdo vai se desenvolver dentro de uma sociedade, por muitas vezes isolado, simplesmente pela dificuldade de existir pessoas que conseguem comunicar-se com essa comunidade de maneira formal, ou seja, através da utilização da LIBRAS.

Não encontramos na literatura, nenhum material produzido em LIBRAS diretamente ligado ao Mini Atletismo e suas atividades, dentro desse contexto, é importante que tenhamos materiais que possam influenciar crianças e jovens surdos a prática esportiva. Vale frisar que o esporte surdo não nasce no mesmo processo do esporte ouvinte, na “concepção de cultura da saúde, cuidado com o corpo, mas sim em uma esfera antropológica, de autonomia e legitimidade de uma comunidade emergente” (Franco, 2019, p. 27).

Quando pensamos na prática esportiva para essa comunidade é principalmente com o objetivo de construir uma sociedade inclusiva, que tem a ideia de proporcionar a todo seu cidadão um ambiente confortável, seguro e acolhedor, claro que dentro daquilo que pode ser oferecido a cada indivíduo de acordo com suas individualidades.

O esporte teve uma grande relevância na construção e no fortalecimento das relações sociais da comunidade surda, sendo um espaço de oportunidade para troca de conhecimentos e experiências através da sua língua materna, portanto, foi/é um fator fundamental para a construção dessas identidades (Corrêia, 2021).

Neste sentido, criamos 23 novos sinais para o Mini Atletismo, visando trazer cada vez mais a comunidade surda para dentro da sociedade, de forma que o

deficiente auditivo sintam-se acolhido e incluso em um âmbito que talvez antes não fosse tão favorável para ele.

É importante frisar que há uma dificuldade de encontrar na literatura trabalhos que tragam a criação de novos sinais em LIBRAS, principalmente quando o assunto é a criação de sinais em libras para algum tipo de esportes. Faz-se necessário mencionar a dificuldade na pesquisa de fontes que abordassem a relação do surdo com o esporte no Brasil, possuindo uma carência de informações e estudos na área (Corrêia, 2021).

Com isso, é de grande importância que o profissional de educação física tenha um olhar mais compreensível e objetivo para essa comunidade, que apesar de ter conquistado muito no último século, ainda sofre preconceito e vive de certa forma isolada da sociedade.

6 CONCLUSÃO

O trabalho buscou não só criar sinais para um esporte determinado, mas buscou encontrar um esporte que pudesse facilitar a interação entre aluno e professor, pela proximidade e simplicidade das ações, além de o Mini Atletismo ser também um dos esportes mais completos em termos de exigência motora e cognitiva dentro do que exploramos.

A criação desses 23 sinais pode impactar vidas e até famílias inteiras, visto que a partir da inclusão do surdo no esporte e de um incentivo, tantos os aspectos físicos quanto psicológicos, podem sofrer grandes alterações de caráter positivo, gerando um ambiente bem mais saudável para seus praticantes e para aqueles que convivem com eles.

A dificuldade em encontrar trabalhos relevantes que tragam a comunidade surda para o esporte, nos mostra que é necessário que haja incentivo das universidades, governo e sociedade de modo geral para a integração da pessoa surda ao esporte, seja ele qual for.

REFERÊNCIAS

- CAMARGO, E.; ROMELIO, C. **Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf
Acesso em: 26 fev. 2023
- FERNANDES, V. D. L. **Revisitando as pesquisas sobre Esportes Surdos na área da Educação Física**. 2022. TCC (Graduação) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022
- FORANI, L.; SULLYVAN, S. Níveis de atividade física: um estudo comparativo entre adolescentes surdos e ouvintes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 23, n. 5, p. 371-374, 2017.
- FRANCO, M. A. R. **Surdolimpíadas (Deaflympics): histórias e memórias dos esportes surdos no Brasil (1993-2017)**. 2019. 112 p. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande, 2019.
Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/202258>. Acesso em: 21 jul. 2023.
- FREIRE, R. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.
- GOZZOLLO, C. *et al.* **MiniAtletismo: Guia prático de atletismo para crianças**. França: IAAF, 2002. 64 p.
- LANE, H. **A Mascara da Benevolência: a comunidade surda amordaçada**. Lisboa: Instituto Piaget, 1992.
- CORRÊIA, I. L. A. **Educação Física: um glossário de esportes em LIBRAS**. 2021. TCC. (Graduação - Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2021. Disponível em: <http://app.uff.br/riuff/handle/1/26826>. Acesso em: 26 jul. 2023.
- MORAES, A. C. F. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista Da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 55, n. 5, p.523-528, 2009.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Brasília, DF: PAHO, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 26 fev. 2023.
- SASSAKI, R. K. *et al.* **Inclusão: construindo uma sociedade para todos**. Rio de Janeiro: Wva, 1997. 42 p.

TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DE PERNAMBUCO. **23 e 24 de abril Dia Nacional da Educação para Surdos e Dia Nacional da Língua Brasileira de Sinais**. Recife, 23 ago 2022. Disponível em: <https://www.tre-pe.jus.br/comunicacao/noticias/2021/Abril/23-e-24-de-abril-dia-nacional-da-educacao-para-surdos-e-dia-nacional-da-lingua-brasileira-de-sinais>. Acesso em: 06 jul. 2021

PERAZZOLO, G. **Brasil 24ª Surdolimpíadas de Verão**. Universidade Caxias do Sul, 2021. Disponível em: <https://www.uces.br/site/24th-summer-deaflympics/pt/>. Acesso em: 29 mai 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Estatísticas Sociais. PNS 2019: país tem 17,3 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência. **Agência IBGE Notícias**, Rio de Janeiro, 6 out. 2021. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/31445-pns-2019-pais-tem-17-3-milhoes-de-pessoas-com-algum-tipo-de-deficiencia#:~:text=2%2C3%20milh%C3%B5es%20de%20pessoas%20tinham%20defici%C3%Aancia%20auditiva&text=Por%20volta%20de%202%2C9,fundamental%20incompleto%20tinham%20defici%C3%Aancia%20auditiva>. Acesso em: 26 fev. 2023.