

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**ENSINO DO SALTO COM VARA NAS AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO ESTADO DO MARANHÃO**

VITOR EDUARDO DA CRUZ MORAIS

SÃO LUÍS
2026

VITOR EDUARDO DA CRUZ MORAIS

**ENSINO DO SALTO COM VARA NAS AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO ESTADO DO MARANHÃO**

Projeto de Pesquisa para utilizar como Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra

SÃO LUÍS

2026

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

da Cruz Moraes, Vitor Eduardo.

ENSINO DO SALTO COM VARA NAS AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO ESTADO DO MARANHÃO /
Vitor Eduardo da Cruz Moraes. - 2026.

46 p.

Orientador(a): Alex Fabiano Santos Bezerra.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física -
Licenciatura, Universidade Federal do Maranhão, São Luís,
2026.

1. Ensino. 2. Atletismo. 3. Salto Com Vara. I.
Santos Bezerra, Alex Fabiano. II. Título.

VITOR EDUARDO DA CRUZ MORAIS

**ENSINO DO SALTO COM VARA NAS AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ESCOLAS DA REDE PÚBLICAS DE ENSINO DO ESTADO DO MARANHÃO**

Aprovada em: 14/01/ 2026.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra
(Orientador)

Dr^a. Juciléa Neres Ferreira

Dr. Mayrhon José Abrantes Farias

“Sem metas, os sonhos não têm alicerce”

Thiago Braz

(Campeão Salto com Vara Rio 2016)

À minha mãe Simonia Maria da Cruz e meus irmãos Pablo e Nathálie por serem a base de minha instituição familiar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus que me deu oportunidades, força de vontade e coragem para superar os obstáculos e desafios encontrados.

À minha mãe, Simonia Maria da Cruz, que sempre apoiou minhas escolhas e me motivou a continuar mesmo com todas as dificuldades.

Aos meus irmãos Pablo e Nathálie, por serem inspirações de vida para mim.

Ao meu orientador Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra, por me mostrar o atletismo com outros olhos e pela amizade e troca durante todo o curso.

A professora Dr^a Juciléa Neres por todo carinho e ensinamentos. Ao professor Dr Mayrhon por todas as conversas e incentivos.

Aos meus colegas de curso Anna Vivian, Filipe Ribeiro, Gabrielle Praseres, Levi, Bruno Rafael, Eva Hillary, Daniel, Carlos Daniel e a todos os outros colegas que foram importantes durante minha trajetória.

Agradeço também aos companheiros do Pé de Asa por todos os ensinamentos e companheirismo.

Por fim agradeço à minha família, a todos meus primos, primas, tios e Marias.

RESUMO

Estudo sobre o ensino do salto com vara nas aulas de Educação Física realizada nas escolas públicas da rede de ensino do estado do Maranhão. O objetivo geral do estudo foi analisar as possibilidades didáticas do ensino do salto com vara nas aulas de Educação Física em escolas da rede públicas de ensino fundamental da cidade de São Luís-MA. Os objetivos específicos foram: caracterizar as possibilidades didáticas e os enfrentamentos para o ensino do salto com vara em escola de ensino fundamental; aplicar um processo didático de ensino do salto com vara para escolares do ensino fundamental de escola pública municipal de ensino; verificar a execução das etapas de ensino e sua aplicabilidade no ensino do salto com vara em demais escolas de ensino fundamental. A metodologia envolveu uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, realizada na SEMED São Luís, polo Turu-Bequimão, UEB Gonçalves Dias. O delineamento utilizado foi a Pesquisa-ação, Thiollent (1985). As fases estabelecidas foram: sensibilização dos alunos sobre a modalidade; manipulação dos implementos do salto com vara e experiências iniciais lúdicas com a vara; aplicação do gesto técnico do salto com vara. Os alunos foram escolhidos de forma intencional, sendo alunos das salas A e B do quarto ano do ensino fundamental, totalizando 60 alunos com idades entre nove e dez anos. Como instrumento utilizou-se a observação direta com uso de um roteiro estruturado, e a observação indireta através de gravação de vídeo durante as práticas. Por fim, utilizou-se a metodologia do grupo focal, visando compreender as percepções e experiências sobre a inserção do salto com vara na escola. A coleta de dados aconteceu entre outubro e dezembro de 2025. Os resultados apontaram que estratégias de ensino, aliadas ao planejamento didático, permitiram desenvolver ações das mais simples para as mais complexas, facilitando o processo de ensino e aprendizado do salto com vara na escola. O conjunto das sete aulas revelou um processo didático estruturado em etapas progressivas, desde atividades preparatórias até o contato com a vara e o colchão, culminando com a vivência em ambiente especializado. Conclui-se que as ações oportunizadas aos alunos através de adaptações facilitou o processo de aprendizagem. O uso de recursos audiovisuais e valorização das vivências dos alunos contribuíram para introduzir o salto com vara na escola.

Palavras-Chave: Ensino – Atletismo – Salto com Vara

ABSTRACT

This study examines the teaching of pole vault in Physical Education classes conducted in public schools within the state education system of Maranhão, Brazil. The aim of the study was to analyze the didactic possibilities for teaching pole vault in Physical Education classes in public elementary schools in the city of São Luís, Maranhão. A qualitative and exploratory research approach was adopted, using action research as the methodological design, based on Thiollent (1985). The study was carried out at a municipal public school linked to SEMED São Luís, located in the Turu-Bequimão district. The participants were intentionally selected and consisted of 60 fourth-grade elementary school students, aged between nine and ten years. Data collection was conducted through direct observation using a structured observation guide, indirect observation through video recordings of the practical activities, and focus group discussions aimed at understanding students' perceptions and experiences regarding the inclusion of pole vault in the school context. The pedagogical intervention was organized into seven classes and structured in progressive stages, including awareness-raising about the modality, manipulation of pole vault equipment through playful activities, and the application of the technical gesture of the pole vault. The results indicated that the use of structured teaching strategies combined with didactic planning enabled a gradual progression from simple to more complex activities, facilitating the teaching and learning process of pole vault in the school environment. The findings also highlighted that adaptations, the use of audiovisual resources, and the appreciation of students' prior experiences contributed positively to students' learning and to the effective inclusion of pole vault in Physical Education classes. It is concluded that pole vault can be successfully introduced in elementary school settings when appropriate pedagogical strategies and contextualized adaptations are employed.

Keywords: Teaching; Athletics; Pole Vault.

SUMÁRIO

Sumário

RESUMO.....	7
ABSTRACT.....	9
1. INTRODUÇÃO.....	11
2. QUADRO TEÓRICO.....	15
2.1 PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DO ATLETISMO.....	15
2.2 ENSINO DAS MODALIDADES ATLÉTICAS DE SALTO.....	16
2.3 ENSINO E APRENDIZAGEM DO SALTO COM VARA.....	17
2.4 ENSINO DA TÉCNICA DO SALTO COM VARA.....	19
3. METODOLOGIA.....	21
3.1 CENÁRIO DA PESQUISA.....	22
3.2 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA.....	22
3.3 SUJEITOS DO ESTUDO.....	25
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	25
3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	26
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	28
5. CONCLUSÃO.....	42
REFERÊNCIAS.....	44

1. INTRODUÇÃO

O atletismo é considerado o esporte de base, pois seus movimentos característicos se assemelham e podem ser encontrados como base de movimentos da maioria dos esportes (Pernisa, 1983). No entanto, a modalidade do atletismo passa por muitos enfrentamentos na promoção de seus movimentos para os alunos da escola. Além disso, a própria escola, se constitui como uma grande barreira para a prática da modalidade, haja vista, apresentar muitas justificativas para não promover essa modalidade para os alunos.

Para Agápito (2015) o atletismo pode ser compreendido como um conjunto de provas individuais ou coletivas que se baseiam em marcha, saltos, arremessos, lançamentos e corridas, onde o resultado é julgado a partir do tempo, medida e distância alcançada. Para as corridas o objetivo é alcançar um menor tempo e para saltos, arremesso e lançamentos é necessário alcançar uma maior medida.

No início, com as civilizações antigas, o atletismo tinha um caráter utilitário onde o homem antigo fazia dos movimentos corporais uma ferramenta de sobrevivência, seja para caça ou fuga de predadores (Petris, 2016). Tais movimentos foram evoluindo e se tornaram o atletismo como conhecemos hoje.

Essas provas do atletismo se baseiam em um conjunto de movimentos corporais que servem de base para outros esportes. Agápito (2015) considera o atletismo um esporte de base pela utilização de uma variedade de capacidades físicas que serão aproveitados em outros esportes, capacidades essas que podem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas com o treinamento.

Visto os movimentos corporais básicos presentes na modalidade, conseguimos destacar a importância do atletismo dentro do contexto escolar para o desenvolvimento dos alunos. Apesar dessa importância, não se observa o atletismo presente no ambiente escolar em comparação com outras modalidades esportivas como o futsal, vôlei e basquete. Silva e Rocha (2016) apontam alguns fatores que levam o atletismo ao esquecimento dentro das escolas, que são, a falta de materiais, a falta de espaço físico na escola e falta de interesse dos alunos.

Apesar de falta de materiais e espaço físico, não podemos justificar a ausência do atletismo nas aulas de Educação Física, pois segundo Marques e Iora (2009) muitas escolas não possuem quadras oficiais e materiais adequados para o ensino de futsal e voleibol, e isso não se torna motivo para não ensinar esses

esportes. A criatividade do professor se torna um fator muito importante para enfrentar esse problema.

O atletismo é um promissor conteúdo da Educação física Escolar, por sua variedade de provas e possibilidades de ensino que podem abranger as diferenças dos alunos e ser adaptável para os diferentes espaços na escola. (Bressan et al., 2018). A escola se torna um local de descoberta de novos talentos no atletismo, porém Marques e Iora (2009) ainda apontam que o atletismo é pouco praticado na escola, onde quando presente, limitam-se às corridas e alguns saltos, e muitas vezes ainda é praticado visando somente o rendimento, deixando de lado as questões pedagógicas que envolvem o esporte na escola.

Em um estudo feito por Calvo e Matthiesen (2011) foi constatado que quando presente nas escolas, o atletismo, se restringe a provas de velocidade e salto em distância. Isso pode se dar devido ao fato de serem provas que demandam menos ou nenhum material específico e não precisarem de uma técnica refinada para serem realizadas.

Ensinar modalidade atléticas de base, se constitui ensinar as modalidades tradicionais do atletismo como as provas de velocidade e salto em distância, que geralmente o alunado mais se interessa. Tais modalidades, aparentemente são mais fáceis de se promover para os alunos da escola, e tecnicamente o professorado não sente dificuldade em ensinar.

Embora o atletismo possua uma presença limitada no ambiente escolar, o salto com vara se apresenta como uma parte muito menos difundida. Para Freitas (2009) o salto com vara é uma prova bastante exigente, tanto em aspectos técnicos, quanto em recursos, tais limitadores distanciam essa prova de nossa cultura esportiva escolar. De acordo com o Boletim de Resultados dos Jogos Escolares Maranhenses do ano de 2025, percebeu-se uma grande diferença na participação dos estudantes nas provas salto em distância e salto com vara. No salto em distância houve 37 participantes na categoria feminina, e 38 na masculina. Por outro, no salto com vara os números foram bem menores, cinco participantes na categoria feminina e sete na masculina. (Boletim, JEMS 2025).

O ensino do atletismo deve partir dos recursos e contexto locais, já que as diferenças estruturais e regionais demandam abordagens diferentes e adaptadas de acordo a cada realidade (Matthiesen, 2014). No caso do salto com vara, podemos aplicar uma abordagem flexível, modificando regras para permitir uma

evolução gradativa da técnica, com a utilização de materiais alternativos e abordagens pedagógicas que permitam os alunos aprenderem de forma divertida.

Sobre o salto com vara, Caldas (1975) diz que “o salto com vara constitui um só ato, uma ação integral que começa com a primeira passada da corrida de aproximação e termina com a queda final”. Apesar desse salto ser considerado um conjunto de ações complexas, no processo de ensino da modalidade nas escolas podemos começar a aprendizagem com a separação desse conjunto de movimentos que compõem o salto, distribuindo essas partes em atividades de mais simples compreensão e mais motivadoras, como jogos e brincadeiras. Em uma pesquisa feita por Costa e Moura (2024) em um estudo sobre o consenso sobre o ensino do atletismo na escolar a partir da percepção de especialistas, houve o consenso entre os pesquisados que para despertar um maior interesse pela prática por parte dos alunos o atletismo deve ser ensinado a partir de jogos e brincadeiras.

Objetivo Geral:

Analisar as possibilidades didáticas do ensino do salto com vara nas aulas de Educação Física em escolas da rede públicas de ensino fundamental da cidade de São Luís-MA.

Objetivos Específicos:

Caracterizar as possibilidades didáticas e os enfrentamentos para o ensino do salto com vara em escola de ensino fundamental;

Aplicar um processo didático de ensino do salto com vara para escolares do ensino fundamental de escola pública municipal de ensino;

Verificar a execução das etapas de ensino e sua aplicabilidade no ensino do salto com vara em demais escolas de ensino fundamental.

O processo de ensinar as modalidades de saltos verticais é complexo, devido envolver procedimentos técnicos aliados com uma boa metodologia de ensino, que visa motivar os alunos a gostar de praticar a modalidade. Em se tratando do ensino do salto com vara para escolares do ensino fundamental, a motivação do professor em ofertar esses conteúdos perpassa pelo entendimento de criar estratégias de ensino e construção de materiais alternativos que possibilitem a prática dessa modalidade.

O estudo se justifica por sua importância para a valorização da Educação Física como componente curricular, para área do esporte na escola, visando a preparação de alunos para competições, para a área da Educação Física escolar possibilitando experiências significativas para os alunos, para o esporte na escola, ampliando as possibilidades oportunizadas pelas escolas e contribui para a formação continuada de professores possibilitando utilizar o conteúdo salto com vara em suas aulas.

Para fundamentar a análise proposta, o próximo tópico irá apresentar um quadro teórico para servir de orientação para a investigação. Serão apresentados conceitos e autores que servirão como base para a compreensão da pesquisa.

2. QUADRO TEÓRICO

O quadro teórico do estudo inicialmente reflete sobre o processo de ensino e aprendizagem do atletismo em todas as suas modalidades. Em seguida, discute-se o ensino das modalidades de saltos na vertente vertical e horizontal. Por fim, traremos a construção teórica sobre a modalidade do salto com vara.

2.1 PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DO ATLETISMO

A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), divide o atletismo como uma modalidade que contém um conjunto de provas, sendo elas de pista, de campo, corridas de rua e corridas em campo e montanha (CBAT, 2025).

O ensino do atletismo no ambiente escolar é muito importante para a formação dos alunos, pois segundo Souza e Silva (2022) as crianças vivem em uma fase de pleno desenvolvimento e as atividades relacionadas ao atletismo como corridas, saltos e arremessos podem colaborar para um melhor desenvolvimento físico e motor dessas crianças. Entende-se que esse processo de aprendizagem deve priorizar o conhecimento e direcionamento dos movimentos corporais (Agápito, 2015). Isso permite um auxílio na aquisição de habilidades fundamentais e desenvolvimento pessoal dos alunos.

Quando se ensina o atletismo, na escola, o professor deve oferecer aos alunos os conhecimentos dos movimentos existentes nas provas do atletismo, como também a capacidade de entender o funcionamento das provas em uma competição (Silva e Rocha, 2016). Com esse conhecimento os alunos se sentirão mais motivados a participar das aulas em que o assunto é abordado.

O processo de ensino do atletismo deve priorizar não apenas a execução dos movimentos da modalidade, mas sim o entendimento do conjunto de movimentos que formam o movimento final, além de valorizar e utilizar o conhecimento prévio dos alunos. Matthiensen *et al.* (2005) diz que o conhecimento sobre o atletismo das crianças está vinculado a suas histórias particulares, que estão nas brincadeiras vividas por elas ao longo de suas vidas. Rosa (2016) complementa que o atletismo como uma expressão do movimento humano, se

torna uma ferramenta importante na exploração do mundo infantil, por meio de brincadeira e jogos, as crianças podem vivenciar atividades divertidas dos gestos naturais de correr, saltar e arremessar.

Com isso entendemos que o atletismo deve ser vivido de forma prática e ativa pelos alunos, mas também deve ser compreendido de forma teórica, aumentando as possibilidades e experiências dos alunos.

2.2 ENSINO DAS MODALIDADES ATLÉTICAS DE SALTO

O atletismo já era praticado desde a pré-história, quando o homem utilizava de movimentos de correr e saltar para sua sobrevivência. As explorações desses movimentos eram utilizadas tanto para a caça e obtenção de alimento quanto para superar obstáculos e fugir de predadores (Agápito, 2015). Os movimentos realizados para a sobrevivência foram se desenvolvendo ao longo dos anos de acordo com a necessidade e objetivo.

O salto do homem livre e o salto do atletismo podem ser entendidos como ações iguais, mas se diferenciam puramente por sua finalidade, onde no atletismo busca-se obter uma marca.

No atletismo, a finalidade expressa a produção de uma marca em que há uma relação de unidade entre os meios técnicos e as metas possíveis, expressas nas provas de corridas, saltos e lançamentos. A prova de Salto tem por finalidade a criação de uma marca externa no sentido vertical ou horizontal que se constitui em referência à meta geral, dominando os elementos técnicos dentro daquilo que as regras permitem. Assim o Salto, enquanto atividade do atletismo, tem como centro o domínio da própria ação corporal (Rolt, 2022, p. 38).

No atletismo podemos dividir as provas em provas de pista e provas de campo, onde Petris (2016) diz que as de pista envolve todas as corridas e a marcha, enquanto as de campo envolvem os saltos, arremesso e lançamentos.

É fundamental ensinar os saltos em uma sequência lógica e bem estruturada, iniciando o ensino após o domínio da técnica da corrida, essa abordagem facilita o entendimento dos alunos, pois primeiro assimilam movimentos essenciais para depois executarem movimentos mais complexos

(Petrís, 2016). Dessa forma a técnica do salto pode ser compreendida com mais facilidade, reduzindo possíveis erros advindos de uma má execução da corrida.

Dentro das provas de saltos podemos classificá-los em dois, os horizontais onde encontramos o salto em distância e o salto triplo e os saltos verticais onde encontramos o salto em altura e o salto com vara.

No salto em distância o atleta corre em uma pista para depois gerar impulso na tábua de impulsão, deslocando seu corpo no ar para chegar a maior distância possível em uma caixa de areia.

O salto triplo é feito de maneira parecida com o salto em distância, modificando a fase de impulsão, onde nele agora temos três saltos contínuos, o primeiro e o segundo devem ser feitos com a mesma perna e o terceiro com a perna contrária, se preparando assim para a parte final do salto.

Pernisa (1983) diz que o “salto em altura é a passagem sobre o sarrafo, colocado horizontalmente sobre dois suportes”. O salto em altura também conta com uma fase de corrida, em curva, para gerar impulso, porém esse impulso agora é vertical, onde o atleta tenta ultrapassar uma barra elevada a determinada altura e cair sobre um colchão.

No salto com vara, o objetivo também é transpor uma barra elevada a certa altura, a corrida é feita de forma retilínea transportando uma vara flexível para gerar impulso vertical e ultrapassar a barra. Para Pernisa (1983) o salto com vara é a prova que mais solicita habilidades de flexibilidade, flexibilidade e controle neuromuscular, sendo necessário a utilização de exercícios acrobáticos de ginástica.

2.3 ENSINO E APRENDIZAGEM DO SALTO COM VARA

O surgimento exato do salto com vara ainda é incerto, pois em algumas aparições históricas ele surgiu com a necessidade do homem em transpor obstáculos naturais em diferentes lugares com contextos e técnicas diferentes oriunda da cultura local e objetivo de prática (Freitas, 2009).

Entre essas diferentes aparições do salto com vara, na Holanda surgiu o fierljeppen, que é um esporte que se desenvolveu a partir do salto com vara, onde o atleta tem objetivo de saltar um canal de água e atingir uma maior distância na margem de um canal (Freitas, 2009).

Chegando na era competitiva, para Freitas (2009), desde o início, a área de queda do salto com vara era feita com fossos de areia para diminuir o impacto da queda, que foram utilizados até o Jogos Olímpicos de Londres, em 1948. Essa área de queda impacta fortemente no desenvolvimento e evolução técnica da prova, pois o forte impacto na queda de grandes alturas poderia gerar lesões graves, além de limitações por causa do medo. Visando melhorar o desempenho do amortecimento, na próxima Olimpíadas a área de queda sofreu modificações, sendo elevada com blocos de feno ou areia (Freitas, 2009).

Porém foi o surgimento do colchão de espuma de látex e poliuretano que revolucionou a segurança no salto com vara (Freitas, 2009). Foram esses colchões que possibilitaram uma maior segurança nos treinos e a aquisição de novas técnicas, pois a preocupação com a queda do salto se tornou quase nula.

Segundo Masseto (1977), no início das competições de salto com vara eram utilizadas varas de bambu ou madeira, mas posteriormente foi oficializado a utilização de varas feitas de qualquer material ou junção de materiais, surgindo assim as varas de fibra de vidro. A evolução desses materiais também contribuiu para a evolução da técnica aplicada, pois as varas de fibra viabilizaram um melhor aproveitamento da força aplicada pelo atleta, os impulsionando mais para o alto.

As varas de madeira, utilizadas nos primeiros Jogos Olímpicos em 1896, eram feitas de freixo ou de nogueira, isso tornava-as muito pesadas, fazendo com que os atletas adotassem uma empunhadura mais aberta, e ainda tinham um tripé de ferro na parte inferior (Freitas, 2009).

Depois da vara de madeira, as varas de bambu apareceram com grandes vantagens, eram mais leves e apresentavam mais flexibilidade, por isso foram utilizadas por mais tempo até que as varas de metal foram implementadas (Freitas, 2009). Essas varas foram muito utilizadas por serem fáceis de encontrar e preparar para as competições.

No salto com vara metálica o implemento atua como uma alavanca dirigida perpendicularmente à trajetória do atleta. Pitta (1955) elencou algumas vantagens da vara de metal em relação a de bambu, que foram uma melhor resistência, sendo quase impossível de quebrar e um centro de gravidade favorável para o salto.

No salto com vara de fibra Schmolinsky (1982) diz que energia cinética produzida pela corrida do atleta, no encaixe da vara na caixa, é transferida para o

implemento e armazenada na forma de energia potencial elástica que será utilizada nas seguintes etapas do salto, possibilitando um salto mais alto. A utilização de vara de fibra possibilitou os atletas aplicarem técnicas que utilizam da energia armazenada na vara para impulsionarem seus saltos, possibilitando saltar bem acima da empunhadura do braço dominante.

Agora sobre o ensino do salto com vara, Caldas (1975) diz que ele deve ser começado com os movimentos básicos e em sequências os movimentos subsequentes. Como iniciar com o aprendizado de uma corrida constante, depois uma corrida transportando a vara, em seguida uma corrida finalizando com um salto, mas focando na corrida e assim sucessivamente. Isso deve ser feito para todas as fases do salto, tornando assim a aprendizagem do salto menos complexa, podendo focar no ensinamento de movimentos isolados.

Para isso, na aprendizagem do salto com vara, podemos separar alguns elementos que podem ser ensinados para a iniciação desse aprendizado:

Aprender a empunhar a vara e a conduzi-la durante a corrida, deixando que a mesma tenha uma oscilação no sentido longitudinal, acarretado pelo efeito natural do próprio balanceamento dos braços na corrida. 2-Praticar o apoio na caixa, fazendo o movimento de deslizamento da mão que está segurando mais baixo, para perto da que está mais acima (mão fixa), até tomar a posição conveniente para a decolagem. 3 sem o embaraço de um sarrafo, ensaiar a conduzir a vara até a caixa. Efetuar a elevação e observar a chegada ao solo, para ver se a queda foi na mesma linha da corrida. A aproximação das mãos durante o encaixe, mantendo a de cima fixa, é trabalho fundamental para a execução de um salto eficiente. O atleta que não junta as mãos, jamais obterá um bom resultado, porque os braços não podem exercer a força de tração e pressão, visto ficar um esticado e o outro flexionado (Pitta, 1955, p. 1).

Com isso inferimos que no ensino do salto com vara devemos priorizar o ensinamento de movimentos mais básicos, para posteriormente ensinar os movimentos mais complexos, reduzindo a possibilidades de erros relacionados às fases iniciais do salto, como a corrida, empunhadura e encaixe.

2.4 ENSINO DA TÉCNICA DO SALTO COM VARA

Com a evolução dos materiais de competição também se obteve uma evolução da técnica do salto com vara. Com a implementação das varas de fibra, de grande elasticidade, modificou as técnicas e o treinamento, podendo saltar com

uma maior flexão da vara aproveitando a energia gerada (Schmolinsky, 1982). Essas evoluções foram necessárias para a obtenção de resultados cada vez mais expressivos.

Com essas modificações acontecendo no salto com vara, faz-se necessário um maior entendimento da complexidade do mesmo, para isso, Masseto (1977) dividiu o salto com vara, didaticamente, em sete partes para melhor compreensão e realização de treino:

Preparação- É a parte onde o atleta deve se concentrar, fazer a empunhadura e se preparar para iniciar a corrida;

Corrida de impulsão - É nela que o atleta ganha velocidade para utilizar nas outras fases do salto. É de grande importância que o atleta tenha conhecimento da quantidade de passadas de sua marca e faça uma corrida veloz e constante, pois qualquer variação da nessa etapa pode mudar sua marca de salto e consequentemente atrapalhar a execução das outras fases do salto;

Impulsão - É iniciado ao final da corrida quando a vara é deslocada para frente e acima da cabeça, onde os braços devem estar quase totalmente estendidos para evitar um tranco mais forte na articulação escápula-umeral. Também ocorre o último contato do atleta com o solo, onde ele deve fazer uma impulsão, com a perna contrária a mão mais alta na vara, como se fosse executar um salto em distância, o joelho da perna de elevação deve ser mantido alto, enquanto a perna de impulsão deve ser mantida distendida, para facilitar uma flexão ideal da vara;

Pêndulo - É iniciado a partir do momento em que o atleta perde contato com o solo, nessa fase o atleta deve procurar que a vara atinja o máximo de flexão. É importante que o braço de cima esteja em total flexão durante todo o movimento e que o braço de baixo inicialmente esteja semiflexionado e venha a se flexionar totalmente ao momento em que os joelhos do saltador estejam na altura dos ombros, após isso o atleta deve buscar ficar na posição vertical o mais rápido possível, para alcançar uma maior altura;

Puxada e giro - Inicia, quando o corpo começa a atingir a posição vertical, com uma flexão vigorosa do braço superior, o giro inicia junto com essa flexão e termina quando o atleta estiver de frente para o sarrafo com o braço superior semiflexionado. É importante que até o final dessa fase as pernas estejam estendidas;

Empurrão/ largada - Onde ocorre uma forte extensão do braço de cima e abandono da vara, começando pelo braço de baixo e logo em seguida pelo braço de cima, esse abandono da vara deve ser feito de uma forma explosiva jogando o corpo para trás;

Queda - Aproveitando o movimento para trás da fase anterior o corpo deve cair de forma natural sobre o colchão.

Entender essa sequência é de grande importância para se ensinar o salto com vara, pois diferenciando cada fase de salto pode-se fazer um melhor planejamento para o ensino do mesmo.

Pernisa (1983) propõe uma progressão pedagógica para o ensino da técnica do salto com vara, iniciando com a empunhadura, transporte, corrida e transporte, encaixe, emulsão, carpada, puxada, giro, empurrão e queda. Essa sequência se torna importante pois assim consegue-se trabalhar cada individualidade da prova separadamente.

3. METODOLOGIA

3.1 CENÁRIO DA PESQUISA

A Rede Municipal de Educação (SEMED) da cidade de São Luís, possui 156 escolas de ensino fundamental distribuídas em sete núcleos de ensino que atende a todos os bairros da cidade de São Luís. Algumas dessas escolas vivem o atletismo apenas no período de jogos escolares maranhenses, priorizando a competitividade em relação ao ensino. No estudo optou-se pelo polo Turu-Bequimão na UEB Gonçalves Dias devido ao espaço da escola se apresentar favorável para o ensino do atletismo e consequentemente para o ensino da prática de salto com vara.

3.2 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, com o objetivo de compreender as possibilidades, desafios e percepções relacionadas ao ensino do salto com vara nas escolas públicas. A escolha pela abordagem qualitativa se justifica pela necessidade de aprofundar a análise dos fenômenos observados, valorizando a interpretação e a compreensão dos sujeitos envolvidos no contexto escolar. Além disso, Triviños (1987) aponta como característica da pesquisa qualitativa uma preocupação com o processo da pesquisa e não simplesmente o resultado final, o que justifica mais ainda a escolha da pesquisa qualitativa.

O delineamento utilizado será a Pesquisa-ação, concebida por Thiollent (1985, p. 16), como: “um tipo de pesquisa que é realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e participantes estão envolvidos de modo cooperativo e participativo”.

No planejamento da pesquisa-ação, estabelecem-se fases, que são de natureza flexível, haja vista a ação dos pesquisadores em diversos momentos da pesquisa. Daí por que se torna difícil apresentar seu planejamento a partir de fases ordenadas temporalmente. Na pesquisa-ação ocorre um constante vaivém entre as fases, que é determinado pela dinâmica do pesquisador e do seu relacionamento com a situação pesquisada. (Thiollent, 1985).

Etapas da Ação:

1ª Fase: Sensibilizar os alunos da sala sobre a modalidade do atletismo e com intencionalidade para as modalidades de saltos verticais;

Será apresentada a contextualização histórica do atletismo, com ênfase no salto com vara. Serão explorados a evolução dos materiais utilizados ao longo do tempo e as mudanças técnicas que vieram com essa evolução, assim como a exposição dos atletas que se destacaram na modalidade. Vídeos e fotos da modalidade serão utilizados como recurso facilitador para a compreensão dos alunos.

2ª Fase: Manipulação dos implementos do salto com vara e experiências iniciais lúdicas com a vara;

Nesta etapa, os alunos terão seu primeiro contato com os implementos da modalidade. Eles irão vivenciar experiências iniciais do salto com vara de forma lúdica, com a possibilidade de manipulação dos materiais e exploração de diversos movimentos de forma lúdica. Essa etapa é importante por permitir que os alunos manipulem pela primeira vez os implementos, gerando uma familiarização dos alunos com a modalidade de forma descontraída e divertida.

3ª Fase: Aplicação do gesto técnico do salto com vara.

O foco será a execução de exercícios preparatórios para o salto completo que envolve corrida, impulsão e gestos técnicos com a vara. As atividades serão exploradas de forma progressiva, respeitando o ritmo de evolução de cada aluno para que todos possam progredir e manter a motivação.

Quadro 1. Descrição das Ações Práticas para o Ensino do Salto com Vara na Escola

N	FASE DA AÇÃO	DESCRIÇÃO DA AÇÃO
1	A P R	Os alunos devem posicionar-se ao lado da vara e segurá-la com a mão dominante na parte mais alta que alcançarem. A outra mão deve segurar a vara de 20 a 30 centímetros abaixo da mão dominante. Em seguida, devem suspender o corpo e tentar manter-se em equilíbrio no ar pelo maior tempo possível.
2		Os alunos devem manter a mesma empunhadura e apoiar a ponta da vara no chão. Em seguida, darão impulso com a perna oposta à mão dominante, projetando o corpo em suspensão, na posição agrupada, devem aterrissar com os dois pés, garantindo que tanto o impulso quanto a aterrissagem aconteçam de forma linear.
3		Os alunos devem posicionar-se em um plano mais alto que o ponto de apoio da vara no chão. A partir dessa altura, devem descer utilizando a vara como apoio e devem aterrissar com a vara entre as pernas.

4	E N D I Z A G E M	Partindo dos mesmos princípios da Empunhadura 3, agora eles devem aterrissar com as pernas juntas, passando pelo lado do braço dominante.
5		Praticar o impulso e a aterrissagem no mesmo plano, girando o corpo 180° durante o salto para aterrissar de frente para o ponto de onde partiram.
6		Os alunos devem se impulsionar de um plano mais baixo em direção a um mais alto.
7		Os alunos devem segurar a vara de forma descontraída, com a mão dominante na parte superior e a outra mão de 20 a 30 centímetros abaixo. A mão superior deve iniciar na altura do ombro e, em seguida, ser deslocada para a altura do quadril, enquanto a mão inferior sobe até a linha dos ombros.
8		Com a empunhadura aprendida, os alunos devem segurar a vara com a ponta voltada para cima. Em seguida, com a perna oposta à mão dominante à frente, devem realizar quatro passos com o joelho elevado. A cada passo, a vara deve ser abaixada gradualmente, até que toque o solo no quarto e último passo.
9		Os alunos devem empunhar a vara e apoiá-la em um local firme. Começando com a perna oposta à de impulsão a frente, devem dar um passo, elevar o joelho e estender os braços, buscando levantar a mão inferior o mais alto possível.
10		Os alunos devem empunhar a vara e apoiá-la em um local firme. Começando com a perna oposta à de impulsão, devem dar um passo, elevar o joelho, estender os braços para levantar a mão inferior o mais alto possível, dando um impulso para se elevar levemente do chão.
11		Os alunos devem correr até um encaixe no solo, onde apoiarão a vara para se impulsionar, elevar o corpo e aterrissar com as pernas grupadas em linha reta.
12		Os alunos devem correr até um encaixe no solo, onde apoiarão a vara para se impulsionar, elevar o corpo, girar 180° e aterrissar agrupados em linha reta, voltados para o local de impulso.
13		Os alunos devem correr segurando a vara até o encaixe no chão e saltar sobre um elástico à sua frente, da forma que conseguirem.
14		Os alunos devem correr segurando a vara até o encaixe no chão e saltar sobre um elástico à sua frente, dando um giro de 180° e aterrissando de frente para o elástico.
15		Os alunos devem correr segurando a vara até o encaixe no chão e saltar sobre um elástico à sua frente, dando um giro de 180° e aterrissando de frente para o elástico. Agora devem empurrar a vara para frente de forma que não caia sobre o elástico.

Fonte: Própria (2025)

Quadro 2. Estratégias na Condução de Conhecimentos para os alunos de natureza Teórica

1 Introdução e Origens Pesquisar e registrar as origens do salto com vara.	Onde e como surgiu? Qual era o objetivo inicial (ex.: transpor obstáculos naturais)?
2 Evolução dos Materiais	Materiais usados nas varas. Principais características (peso, flexibilidade) de cada tipo. Madeira: Pesada, rígida, limite técnico. Bambu: Mais leve e flexível, permite saltos mais altos. Metal (Alumínio/Aço): Rígida e durável, mas sem flexibilidade. Fibra de Vidro/Carbono: Revolucionária: flexível, armazena e devolve energia, permitindo saltos acima da mão do atleta.
3 Mudanças Técnicas advindas da mudança de materiais	Descrever as técnicas antigas e modernas. Técnica com Varas Rígidas. Técnica com Fibra.
4 A Evolução das Caixas de Impulsão e Colchões	Equipamentos de segurança e performance evoluíram. Comparar as caixas de encaixe e área de queda.

5 Atletas Marcantes	Histórico de atletas marcantes na modalidade
6 Registro Visual	Fotos e vídeos atividade que ilustram cada fase da evolução. Criar uma "linha do tempo visual"
7 Análise Final	Interação com perguntas e respostas.

Fonte: Própria (2025)

Quadro 3. Estratégias de Condução de Conteúdos para o Ensino do Salto com Vara.

1 Apresentação dos Materiais	Apresentar os materiais de forma clara e destacar as regras de segurança primordiais.
2 Transporte e Manipulação da Vara.	Atividade lúdica para aprender a carregar a vara com segurança.
3 Simulação de Corrida com a Vara	Explorar a sensação de correr segurando a vara.
4 Exploração do Movimento de "Pendurar"	Vivenciar a sensação de pendurar o corpo na vara.
5 Salto com Apoio	Realizar pequenos saltos em diferentes sentidos com o apoio da vara.
6 Salto Horizontal sobre Obstáculo Baixo	Realizar pequenos saltos com o apoio da vara, focando em ultrapassar pequenos obstáculos ou concluir desafios.
7 <i>Feedback</i>	Perguntar sobre as sensações sentidas, buscando compreender o nível de absorção do conteúdo e motivação dos alunos.

Fonte: Própria (2025)

3.3 SUJEITOS DO ESTUDO

Os alunos da escola foram escolhidos de forma intencional. Assim, optou-se por alunos das salas A e B do Quarto Ano do ensino fundamental da escola pesquisada. A faixa etária dos alunos girava entre nove e dez anos, totalizando 59 alunos de ambos os sexos participantes do estudo.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para atingir as metas do estudo, empregaremos certas ferramentas e métodos de recolha de dados.

A observação direta, conduzida de acordo com um roteiro estruturado preparado previamente, guiará a coleta de dados durante as aulas práticas.

Aspectos como o envolvimento dos alunos, apropriação de espaços e materiais, e dificuldades detectadas, serão observadas.

Observação indireta (análise de vídeo): serão analisados registros audiovisuais de aulas ou atividades previamente filmadas, tanto da própria escola quanto de outros contextos educacionais, para complementar as análises feitas nas observações presenciais. Gil (2008) diz que a observação indireta por meio de vídeos permite uma análise mais detalhada dos movimentos, interações e do ambiente de ensino. Por fim, utilizou-se a técnica do grupo focal, nos momentos finais de cada ação realizada com os alunos, visando compreender suas percepções, experiências e sugestões sobre a inserção do salto com vara no currículo escolar.

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A primeira visita à escola foi realizada no dia 2 de outubro de 2025. O contato inicial com a gestora, o encontro com os alunos e a observação dos espaços físicos da escola foram de fundamental importância para o planejamento e organização das atividades posteriores

A reunião com a diretora da escola foi realizada de uma forma bem acolhedora. Nesse momento foi apresentado, de uma forma mais superficial, a proposta de intervenção sobre a metodologia para o ensino do salto com vara nas aulas de educação física, a gestão demonstrou bastante interesse, reconhecendo o potencial de benefícios que a atividade pode gerar na escola.

Após isso ocorreu o primeiro contato com as turmas, onde foi escolhida as turmas de 4º A e B, pois segundo Gomes (2010) nessa idade as crianças precisam ter um maior repertório motor para seu melhor desenvolvimento e o ensino dessa modalidade desenvolve o domínio corporal, consequentemente causando o desenvolvimento sensorial, motor e intelectual das crianças, o que reflete no aprendizado de outras disciplinas. Esse contato foi importante para explicar também reformula o funcionamento das atividades e para despertar o interesse dos alunos sobre o assunto. A proposta foi recebida com entusiasmo, pois parte da turma já conhecia a modalidade, mas nunca tinham vivências práticas.

A observação do ambiente físico mostrou que a escola obtém uma estrutura propícia para a aplicação das atividades de salto com vara, a infraestrutura conta

com uma quadra poliesportiva coberta e um amplo espaço com grama a céu aberto.

Essa primeira visita, além de cuidar dos trâmites iniciais, serviu como uma etapa de diagnóstico inicial, para confirmar a viabilidade da aplicação do projeto

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados serão apresentados seguindo as categorias do estudo que foram: Estratégias didáticas do ensino do salto com vara; processo didático do ensino do salto com vara na escola; etapas do ensino do salto com vara. Os dados foram organizados em quadros de resultados construídos com base nas ações de ensino e na percepção do feedback dado pelos alunos com a prática realizada.

4.1 Estratégias Didáticas no Enfrentamento do Ensino do Salto com Vara

O ensino do salto com vara no ambiente escolar demanda estratégias didáticas que garantam progressão técnica, segurança e motivação dos alunos. Por se tratar de uma modalidade complexa e pouco desenvolvida no cotidiano escolar, é fundamental que o professor estabeleça recursos pedagógicos que facilitem a absorção dos elementos fundamentais da modalidade. No estudo realizado com os alunos do quarto ano do ensino fundamental estabeleceu-se as seguintes ações:

Quadro 4. Etapas Principais na Condução do Ensino do Salto com Vara na Escola

N	TEMAS DAS AULAS
1	Introdução geral ao atletismo
2	Atividades lúdicas de salto e corrida com barreiras
3	Fundamentos técnicos iniciais do salto com vara
4	Aperfeiçoamento dos fundamentos
5	Produção de desenho
6	Corrida com elevação da vara
7	Culminância do Estudo através da visita a pista de ascetismo da UFMA

Fonte: Própria (2025)

As duas primeiras aulas tinham o objetivo de apresentar o conteúdo referente ao atletismo de forma geral, para preparar os alunos para as aulas seguintes que foram sobre o salto com vara. Os resultados observados nas aulas demonstraram que o uso de vídeos, diálogos iniciais, atividades de coordenação e vivências progressivas contribuíram para o envolvimento dos alunos e para a

construção dos fundamentos necessários para despertar o gosto pelo aprendizado do salto com vara.

As aulas iniciais foram estruturadas com o uso de vídeos reproduzidos através da plataforma *Youtube*: o primeiro vídeo de caráter lúdico (Pateta: o Campeão Olímpico (2025); e o segundo com fins motivacionais (O jovem atleta Moisés da Silva (2025)). A utilização de recursos audiovisuais mostrou-se eficiente para introduzir o conteúdo trabalhado, reforçando abordagens pedagógicas que destacam a relevância de estímulos visuais no processo de ensino-aprendizagem, o uso dos vídeos se torna aliado de professores que querem tornar suas aulas mais atraentes, despertando a atenção e interesse dos alunos (Paiva, 2018). Percebeu-se nos alunos que essa estratégia permitiu dar aos alunos uma noção geral acerca do atletismo, e também gerar identificação por meio da história através do vídeo escolhido para a introdução.

Na sequência, ocorreu um diálogo com os estudantes sobre objetos semelhantes a vara, mas com funções diferentes, durante a conversa alguns alunos deram suas opiniões “eu uso uma vara para tirar jambu lá em casa”, “a minha mãe tem uma vara para limpar a casa” e “vara é feito para pescar peixe”. Esses relatos possibilitaram aos estudantes relacionarem o conteúdo com suas vivências no cotidiano, aproximando-os do salto com vara.

As atividades práticas, como aquecimento com coordenação de movimentos das corridas e saltos, e exercícios de tempo de reação, criaram as bases motoras essenciais de aprendizagem da modalidade para os alunos. Durante a aula de corrida com barreiras, a maioria dos alunos ficaram inquietos por não utilizarem varas e perguntaram o porquê de isso acontecer, antes de conseguir responder um dos alunos de imediato respondeu “no salto com vara a gente tem que passar por cima da corda que nem a gente passa na barreira”, daí se iniciou outro diálogo para explicar a relação entre o salto com vara e as atividades de introdução que foram feitas. Os questionamentos apresentados pelos alunos evidenciam o processo natural de aprendizagem, “o exercício da curiosidade pode potencializar o desenvolvimento da criança [...], a aprendizagem [...] se torna prazerosa quando é despertado na criança o desejo de descobrir” (Rodrigues, 2025, p.22).

Nas ações iniciais de ensino do salto com vara foi utilizada a abordagem procedimental que “implicam saber fazer, e o conhecimento sobre o domínio deste saber fazer só pode ser verificado em situações de aplicação destes conteúdos”

(Zabala, 1998, p. 207). Focando no aprendizado das técnicas iniciais do salto com vara, por se tratar de uma fase importante que é preciso dominar minimamente alguns movimentos, as aulas de introdução ao salto constantemente apresentavam atividades repetitivas que se tornaram desfavoráveis para prender a atenção dos alunos, visto isso optou-se pelo uso combinado de atividades de caráter lúdico com a competitividades. A estratégia foi eficiente, mas requer muito cuidado, pois como o objetivo das atividades era aprender o gesto técnico, o estímulo à competição pode ser desfavorável por despertar um desejo de vencer, os alunos priorizam a vitória em relação a execução correta dos movimentos.

Posteriormente, com o objetivo de aprimorar a técnica, foram feitas atividades que culminaram no salto sobre o colchão. Essas práticas evidenciaram a importância da introdução progressiva da segmentação da técnica para facilitar o aprendizado. Durante as atividades, observou-se que os alunos que demonstraram maior domínio dos fundamentos, passaram a se arriscar mais buscando superar seus limites saltando mais alto, mais rápido e mais longe. Por outro lado, aqueles que não demonstraram esse domínio, necessitam de um acompanhamento mais próximo para correções e incentivos.

Em seguida, foi proposto aos alunos a criação de desenhos sobre o salto com vara, a atividade despertou bastante interesse nos alunos, principalmente naqueles que não demonstravam tanta motivação para as atividades em queda. Essa prática foi essencial para avaliar se eles reconheciam os equipamentos utilizados na modalidade, mostrado na figura 1 que representa o colchão, postes, sarrafo e diferentes tipos de vara (de bambu e de fibra de vidro/carbono).

Figura 1 - Desenho salto com vara



Fonte: Própria (2025)

Em muitos desenhos apareceram alguns elementos constantes, como arquibancadas repletas de torcedores que mostra que eles reconhecem o ambiente de competição do salto com vara, por terem assistido alguma competição, ou por terem pesquisado o assunto por curiosidade depois das aulas. Além do aspecto avaliativo, o momento serviu como ferramenta de motivação, especialmente para aqueles que nas aulas práticas sentiam-se deslocados por não apresentarem o mesmo desenvolvimento que os colegas. Darido e Rangel (2017) enfatizam que o ensino do esporte escolar deve priorizar sentidos pedagógicos, e não apenas execução técnica, o que se vai de encontro com a produção de desenhos como forma de explorar o conhecimento adquirido pelos alunos.

Na última etapa, como estratégia de culminância e fortalecimento do processo de ensino-aprendizagem, os alunos foram levados à pista de atletismo localizada na Universidade Federal do Maranhão, tendo a oportunidade de experimentar atividades de saltos e saída de bloco em um ambiente real de prática, composto com materiais profissionais e condições de segurança adequadas. Essa experiência possibilitou a expansão da compreensão dos estudantes sobre a modalidade, relacionando os conteúdos trabalhados em sala e na quadra escolar com o contexto real de prática do atletismo. Observou-se um elevado nível de entusiasmo, curiosidade e participação, o que indica que o contato com o espaço esportivo contribuiu para a valorização do conhecimento produzido ao longo das aulas.

Além disso, autores como Freire e Scaglia (2003) argumentam que o ensino de modalidades complexas deve ser iniciado com vivências exploratórias e adaptadas, exatamente como realizado.

4.2 Processo Didático de Ensino do Salto com vara

O processo didático no ensino do salto com vara deve abranger a elaboração gradual da técnica, articulando fundamentos motores, segurança, familiarização com materiais e progressões que permitam ao aluno compreender e vivenciar diferentes etapas da modalidade. Tal processo requer planejamento atento e ações pedagógicas que permitam o aprendizado relevante.

O conjunto das sete aulas revelou um processo didático estruturado em etapas progressivas, desde atividades preparatórias até o contato com a vara e o colchão, culminando com a vivência em ambiente especializado.

Quadro 5. Etapas utilizadas na Condução de Aulas Práticas com vistas ao Aprendizado do Salto com Vara na Escola.

N	SEQUÊNCIA DE AÇÕES APLICADAS DURANTE AS AULAS
1	Vivencia Geral do atletismo
2	Superação de Riscos e medos diante do obstáculo a ser superado
3	Manipulação do implemento
4	Rolamentos e Quedas no Colchão
5	Formas de enfrentamento de aterrissagem no colchão
6	Manipulação e pequenas elevações com a vara
7	Corrida com elevação e queda no colchão

Fonte: Própria (2025)

Ao final do processo de ensino das etapas de aprendizagem do salto com vara, essas etapas se constituíram como eficazes didaticamente para o aprendizado do salto com vara, bem como demonstrou ser segura para os alunos diante dos obstáculos verticais a serem superados.

Iniciar o processo didático com os fundamentos iniciais do atletismo se torna muito importante para introduzir qualquer modalidade do atletismo para os alunos, pois os fundamentos gerais servem de base para as outras modalidades do atletismo. Dito isso, aulas sobre barreiras adaptadas (imagem 2) foram utilizadas com foco no desenvolvimento dos movimentos de chamada e passagem, que servem como etapa de aprendizagem para o movimento de impulso no salto com vara. Teodorescu (1984) defende progressões metodológicas fragmentadas para esportes complexos, o que reduz os riscos e torna a aprendizagem menos complexa.

Imagem 2 - Aula barreiras



Fonte: Própria (2025)

A utilização da barreira nas aulas, vai além da sua função prática, assumindo um papel simbólico na superação do medo. Ela representa visualmente um obstáculo a ser vencido, nesse sentido a introdução da barreira nas aulas se torna fundamental. Ao começar com alturas mais baixas e sem utilizar a vara, os alunos não assimilam apenas os movimentos, mas também experimentam a sensação de conquista, essa sequência de tentativa de ultrapassagem e sucesso se mostra como um processo importante de motivação.

Após a introdução geral, para a inserção do salto com vara é necessário aprender a manipulação do implemento, utilizando atividades recreativas que associam com a empunhadura utilizada na vara. Nessa etapa é fundamental corrigir falhas nos movimentos, mas também deixar os alunos livres para experimentar os movimentos do seu jeito (Imagem 3).

Imagem 3 - Empunhadura



Fonte : Própria (2025)

Em seguida, a aula sobre aterrissagem introduziu o colchão, trabalhando rolamentos, quedas controladas e saltos com auxílio da vara. A progressão respeitou o nível de maturidade motora dos alunos e garantiu familiarização gradual com o ambiente da prova. Nessa etapa os alunos se sentiram mais seguros por utilizarem o colchão, assim se arriscando em movimentos mais complexos. Tal comportamento exigiu intervenções constantes para garantir a segurança e o controle da aula, uma vez que alguns alunos realizavam saltos seguidos de cambalhotas, expondo-se ao risco de aterrissar fora da área de proteção, situação que reforça a importância do conceito de “risco calculado” no ensino de modalidades esportivas complexas, conforme destacado por Martins (2016).

Após aprenderem um pouco sobre a aterrissagem, iniciou o ensino da elevação da vara durante a fase de aproximação para o salto. Para o início, foi utilizada atividade com o objetivo de carregar um cone na ponta da vara de um ponto A para um ponto B (imagem 4). Apesar da presença de erros de empunhadura demonstrados, os alunos compreenderam o objetivo da atividade, relatando que conseguiam realizar a corrida com maior velocidade quando mantinham a vara elevada, em comparação ao deslocamento com o implemento arrastado no solo.

Imagem 4 - Empunhadura com elevação da vara



Fonte: Própria (2025)

Na continuidade, os alunos foram incentivados a realizarem saltos de forma completa, incorporando a corrida de aproximação com elevação da vara. Nesse momento, foi concedida maior liberdade para os alunos experimentassem o movimento completo, possibilitou observar a evolução individual de cada participante, bem como identificar erros mais recorrentes na execução técnica, os quais foram corrigidos coletivamente. De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (Brasil, 1998), a autonomia constitui um dos elementos fundamentais no processo de ensino e aprendizagem, que nesse momento favoreceu a integração dos movimentos trabalhados nas aulas anteriores, mas também exigiu maior atenção para garantir um ambiente organizado e seguro para o aprendizado dos alunos, assegurando que a liberdade na execução não comprometesse a segurança dos alunos nem a qualidade do processo de aprendizagem.

4.3 Etapas do Ensino do Salto com Vara

O ensino do salto com vara deve ser estruturado em etapas que permitam aos alunos compreenderem os fundamentos da modalidade e desenvolverem as habilidades motoras necessárias para sua execução. Essas etapas incluem compreender o movimento, vivenciá-lo em partes e, progressivamente,

aproximar-se do gesto completo. Além disso, Darido e Rangel (2017) enfatizam que o ensino do esporte escolar deve priorizar sentidos pedagógicos, e não apenas execução técnica, o que se confirma com atividades lúdicas, reflexões e estímulo ao espírito esportivo.

Quadro 6 - Etapas Práticas de Ensino do Salto com Vara

N	ETAPAS DE ENSINO
1	Exploração lúdica geral sobre o atletismo
2	Introdução geral às regras e ambiente de competição
3	Manipulação de implementos
4	Orientações de segurança, rolamento e aterrissagem
5	Superação de obstáculos
6	Corrida com elevação da vara
7	Exploração do gesto técnico de forma integrada
8	Culminância em ambiente especializado

Fonte: Própria (2025)

No contexto escolar, o ensino do salto com vara deve ser organizado de forma que respeite o nível de desenvolvimento dos alunos possibilitando uma progressão gradual da aprendizagem da modalidade. A etapa inicial foi caracterizada com a exploração geral sobre o atletismo, inicialmente de forma teórica e depois de forma prática utilizando atividades lúdicas como forma de introduzir o atletismo no contexto escolar vivido pelos alunos (imagem 5). Ainda na parte teórica, foi introduzido sobre questões de segurança no salto com vara, bem como a evolução dos materiais. Foi mostrado, através de imagem, que os saltos eram realizados sem o uso de colchões, o que gerou um debate com os alunos. A partir das discussões, chegou-se a algumas conclusões, entre elas o risco do salto sem o colchão, a limitação da altura do salto em função da segurança dos atletas e a relação direta entre o aumento da altura do salto e a elevação do risco de acidentes. Nessa etapa, como forma de estimular os alunos a pensarem sobre a modalidade, foi utilizado o estilo descoberta guiada, que foca no desenvolvimento do pensamento do aluno e na exploração, investigação em busca de respostas para um problema, o professor tem o papel de conduzir essa descoberta (Catunda; Marques, 2017).

Imagem 5 - Aquecimento geral



Fonte: Própria (2025)

Na sequência, foram desenvolvidas atividades voltadas para a manipulação dos implementos, assim como os diferentes tipos de materiais utilizados na fabricação das varas (imagem 6). Nesse momento foram apresentadas varas de madeira, bambu e fibra de vidro, os alunos foram instigados a pensarem sobre suas diferenças. Durante a discussão, os alunos apontaram a vara de madeira com maior peso e com risco de quebrar, a de bambu foi apontaram como mais leve que a de madeira, porém com maior risco de quebrar, já a de fibra de vidro foi considerada melhor, mas ainda assim apontaram um único defeito “A de fibra é muito melhor, mas ela escorrega muito”. A partir dessa fala, foram convidados a experimentar o uso carbonato de magnésio que é utilizado por atletas para reduzir a umidade das mãos e aumentar o atrito no agarre, assim diminuindo os riscos de escorregar (Li; Morton, 2001).

Imagem 6 - Apresentação dos Materiais



Fonte; Própria (2025)

Posteriormente, na introdução ao uso do colchão, foram desenvolvidas atividades voltadas para promover a conscientização sobre os aspectos de segurança, especialmente relacionados à sua utilização correta. Essa etapa mostrou-se eficiente para a redução dos medos iniciais, o aumento da confiança dos alunos e, sobretudo, para o estabelecimento de limites, assegurando uma progressão pedagógica adequada e um ambiente controlado para a realização das atividades.

Durante o desenvolvimento proposto, ao serem introduzidos os conteúdos relacionados aos rolamentos e às quedas no colchão, alguns alunos demonstraram receio em executar os movimentos, expressando falas como “eu não consigo fazer desse jeito” e “eu vou cair fora do colchão”. Tais falas manifestam o medo inicial na presença de movimentos novos e desconhecidos. Para superar tal obstáculo, foram adotadas variações mais simples dos movimentos de rolamento e queda, respeitando o nível de cada aluno e possibilitando uma adaptação gradual. Ao final dessa etapa, todos os alunos conseguiram realizar os movimentos propostos, ainda que em diferentes níveis de execução (imagem 7).

Imagem 7 - Rolamentos



Fonte: Própria (2025)

A superação de obstáculos esteve presente em todo o processo de ensino do salto com vara, mas se intensificou após a introdução aos aspectos de segurança. Nas aulas iniciais os obstáculos a serem superados eram barreiras adaptadas de baixa altura, voltadas para familiarizar os alunos com a dinâmica de corrida e ultrapassagem de obstáculos verticais, posteriormente com o desenvolvimento das aulas os obstáculos se tornaram cordas elásticas que foram gradualmente aumentadas de acordo com o avanço dos alunos, permitindo maior flexibilidade na realização dos saltos. Para que isso acontecesse, foi necessário que os alunos compreendessem sobre a manipulação da vara e a noção de espaço para transposição do obstáculo.

À medida que os obstáculos foram elevados, os alunos foram desafiados a utilizar conhecimentos adquiridos ao longo das aulas, como corrida de aproximação, empunhadura da vara, impulso e aterrissagem segura no colchão. Esse processo confirma que a aprendizagem se torna mais significativa quando ao longo do processo de ensino, os alunos conseguem relacionar novas informações às experiências e conhecimentos anteriores, caracterizando uma interação com as estruturas cognitivas existentes, conforme discutido por Moreira (2006).

Antes, para executar o salto, os alunos aproximavam-se do colchão arrastando a vara. Contudo, com o objetivo de vivenciar o salto mais próximo do

real foram realizadas atividades para desenvolver a corrida de aproximação com elevação da vara. Nessa etapa, foi necessário fazer correções relacionadas à empunhadura da vara, pois os alunos apresentaram bastante dificuldades e erros na associação da empunhadura com a elevação da vara. Para melhor assimilação foi realizada atividade que consiste em transportar um cone na ponta da vara, com o objetivo de impedir que os alunos baixassem a vara de forma precipitada durante a corrida de aproximação (imagem 8).

Imagem 8 - Corrida com Elevação da Vara



Fonte: Própria (2025)

Como parte final, os alunos foram levados à pista de atletismo da Universidade Federal do Maranhão, para terem vivências práticas em um ambiente especializado. Os alunos foram organizados em grupos e distribuídos em estações destinadas às práticas. Cada estação estava sob os cuidados de um monitor com conhecimentos específicos da modalidade, o que facilitou a compreensão das atividades por parte dos alunos. As provas escolhidas para as estações foram o salto com vara, salto em distância, salto triplo salto em altura e saída de blocos (imagem 9).

Imagem 9 - Práticas na Pista de Atletismo



Fonte: Própria (2025)

A atividade de culminância revelou que as aulas desenvolvidas foram importantes para o aprendizado dos alunos, que durante a realização das atividades demonstraram maior interesse e domínio dos fundamentos básicos do atletismo, tanto nas práticas de salto com vara como nas outras modalidades.

5. CONCLUSÃO

O estudo desenvolvido ao longo do processo de ensino do salto com vara demonstrou que a modalidade, ainda que marcada por complexidade técnica, e por desafios estruturais do contexto escolar, pode ser perfeitamente inserida de maneira a impactar no aprendizado dos alunos, com tende a criar um ambiente desafiador que tende a motivar os alunos da escola a aprender sobre essa modalidade no cotidiano da Educação Física no ensino fundamental.

As ações oportunizadas aos alunos evidenciaram que, com um planejamento das fases de aprendizagem, adaptações de espaços e materiais, a escolha de estratégias diversificadas, pode ser possível aproximar os alunos de um conteúdo que habitualmente está distante da realidade das escolas públicas.

As estratégias didáticas adotadas no processo de ensino, tais como: o uso de recursos audiovisuais, atividades lúdicas, discussões mediadas pelo professor e valorização das vivências prévias dos alunos, mostraram-se acertadas e decisivas para introduzir o salto com vara no contexto escolar de maneira mais acessível.

O contato dos alunos com os diferentes materiais utilizados nas aulas, principalmente as varas, apresentou expectativas e motivação aos alunos, além de contribuir para a compreensão funcional da modalidade, favorecendo a construção de conhecimento individualmente através de próprias percepções.

O processo didático dividido em etapas progressivas, iniciando com o contato inicial com os fundamentos gerais do atletismo chegando pouco a pouco no gesto técnico do salto com vara, favoreceu a construção acumulativa do conhecimento, possibilitando a relação dos aprendizados anteriores a novos desafios. Outro fator importante é o conhecimento do professor sobre as especificidades da modalidade, que possibilita um melhor aproveitamento dos recursos fornecidos pela escola.

Percebeu-se que, à medida que os alunos conseguem integrar os movimentos aprendidos em aulas anteriores, houve mais autonomia e apropriação do conteúdo, repercutindo diretamente na execução das atividades propostas. A execução das etapas de ensino demonstrou que o processo didático seguido apresenta potencial de aplicação em outras escolas de ensino fundamental, desde que sejam respeitadas a singularidade de cada contexto escolar, como as características dos alunos, espaço de aula e materiais disponíveis. Tudo isso se

torna possível desde que o professor procure sobre os conhecimentos específicos da modalidade para tornar o aprendizado mais significativo e seguro.

REFERÊNCIAS

AGÁPITO, C. M (2015) **O atletismo como alternativa metodológica nas aulas de educação física** (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de Educação Física e Meio Ambiente-FAEMA, Arquimedes, RO, Brasil.

PITTA, J. A. A. Salto com Vara. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 3, 1955. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/1844>. Acesso em: 16 jan. 2025.

BRESSAN, João Carlos Martins et al. ATLETISMO NA ESCOLA É POSSÍVEL! EXPERIÊNCIA DO ENSINO DO ATLETISMO EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 22, p. 13-23, 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/5760>. Acesso em: 4 de maio de 2025

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CALDAS CAMERINO, K.. O salto com vara flexível. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 44, n. 1, 1975. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2382>. Acesso em: 26 abr. 2025.

CALVO, Adriano Perciva; MATTHIESEN, Sara Quenzer. O atletismo está presente nas aulas de educação física escolar. **Lecturas, Educación Física y Deportes: revista digital**, Buenos Aires, ano, v. 16, 2011.

CATUNDA, Ricardo; MARQUES, Adilson (org.). **Educação Física Escolar: referências para o ensino de qualidade**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física Escolar, 2017. 224 p.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **O atletismo**. Disponível em: <https://cbat.org.br/atletismo/113/o-atletismo> Acesso em: 17 de maio de 2025

CONHEÇA a história do atleta mirim Moisés da Silva. Vídeo. 6:02 min. Publicado por Tv Assembleia PI. 15 de ago de 2024. Disponível em: <https://youtu.be/f-024AYbS4c?si=sxbjr1I5NLjtNfSx> Acesso em: 2 de out de 2025.

COSTA, Adelson Almeida da; MOURA, Diego Luz. CONSENSOS SOBRE O ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA A PARTIR DA PERCEPÇÃO DE ESPECIALISTAS. **Linguagens, Educação e Sociedade**, [S.L.], v. 28, n. 58, p. 1-29, 3 set. 2024. Universidade Federal do Piauí.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (orgs.). **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides. **Educação física de corpo inteiro: teoria e prática da educação física escolar**. Campinas: Autores Associados, 2003.

FREITAS, F. P. **O salto com vara na escola**: subsídios para o seu ensino a partir de uma perspectiva histórica. 2009. 189 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2009.

GIL, Antônio Carlo. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2008. 200 p.

GOMES, Leonires Barbosa. **ATLETISMO COMO ESPORTE BASE NO DESENVOLVIMENTO MOTOR**. 2010. 69 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Faculdades Integradas de Jacarepaguá, Brasília-DF, 2010.

LI, F.-X.; MORTON, R. H. Use of “chalk” in rock climbing: sine qua non or myth? **Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 19, n. 6, p. 427–432, 2001.

MARQUES, C. L.; IORA, J. A. ATLETISMO ESCOLAR: Possibilidades e estratégias de objetivo, conteúdo e método em aulas de educação física. **Movimento**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 103–118, 2009.

MARTINS, Cassio. **A prática de esportes de aventura na escola e o risco calculado: manual sobre as normas de segurança**. 2016. 95 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) — Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, 2016.

MASSETO, N. Salto com vara. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 46, n. 1, p. 68–69, 1977. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2492>. Acesso em: 16 jan. 2025

MATTHIENSEN, Sara Quenzer *et al* (org.). **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí: Fontoura, 2005. 128 p.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo na escola**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 2014.

MOREIRA, Marco Antônio. **A teoria da aprendizagem significativa e sua implementação em sala de aula**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2006. 186 p.

PAIVA, Patrícia de Vargas Costa. **O vídeo em sala de aula**: estímulos audiovisuais como apoio ao ensino-aprendizagem. 2018. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso de Especialização em Mídias na Educação, Centro Interdisciplinar de Novas Tecnologias na Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

PATETA: O CAMPEÃO OLÍMPICO. Vídeo. 6:57 min. Publicado por Classics^{br}. 19 de abril de 2025. Disponível em: https://youtu.be/ryTSdPOXXJ0?si=_Lhg9xZcQ7KG_50e Acesso em: 2 de out de 2025.

PERNISA, H. **Atletismo**: desporto base. 3. ed. Juiz de Fora: Graf-Set Ltda, 1983

PETRIS, Bruno da Cunha. **Teoria e Prática do atletismo**. Rio de Janeiro: Copyright, 2016. 137 p.

RODRIGUES, Raiandson Moraes. **A curiosidade da criança no processo de ensino-aprendizagem nos anos iniciais do ensino fundamental**: percepções e perspectivas docentes. 2025. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pedagogia)

ROLT, Gabriel Pessi da. **O conteúdo teórico da atividade de salto do atletismo**. 2022. 91 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2022.

ROSA, Rodolfo Silva da. **ATLETISMO E DESENVOLVIMENTO HUMANO**: possibilidades pedagógicas em ambiente escolar. 2016. 144 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. O salto com vara. In: SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. Lisboa: Editorial Estampa, 1982. Cap. 45. p. 362-406.

SECRETARIA DE ESTADO DO ESPORTE E LAZER - SEDEL. Fase final - JEMs/ParaJEMs 2025. São Luís, MA, 2025. disponível em: <https://sedel.ma.gov.br/programas-ou-campanhas/fase-final-jems-parajems-2025>.

Acesso em : 23 set. 2025.

SILVA, J. C.; ROCHA, K. S. **ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**: importância, obstáculos e materiais alternativos. 2016. 73 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus, 2016.

SINDEDUCAÇÃO. Lista de escolas da rede municipal de São Luís. São Luís, MA, 2025. Disponível em: <https://sindeducacao.org/lista-de-escolas>. Acesso em: 23 set. 2025.

SOUZA, K. J. A.; SILVA, V. O. B.. Atletismo na escola. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, [s. l], v. 5, p. 65-78, 05 out. 2022.

TEODORESCU, L. Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte, 1984.

TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em ação. São Paulo: Atlas S.A., 1987. 157 p.

ZABALA, Antoni. **A Prática Educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998. 224 p. Tradução: Ernani F. da F. Rosa.