

## Ensino do salto triplo: possibilidades da prática pedagógica

Cláudio Delunardo Severino<sup>1</sup>; 0000-0002-7026-3477  
Rubens Robson Brandão Pereira Filho<sup>1</sup>; 0009-0000-1632-1210

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[claudiodelunardo@gmail.com](mailto:claudiodelunardo@gmail.com) (contato principal)

**Resumo:** O Atletismo deve ser percebido como uma proposta educacional voltada para a aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas, para mais, uma valioso contributo para a formação de crianças e adolescentes quanto ao âmbito social. Nessa perspectiva, o ensino do salto triplo de maneira lúdica e atrativa deve representar uma importante ferramenta no sentido de contemplar o direito à participação de todos e todas. O objetivo do presente estudo foi investigar as possibilidades do ensino do Atletismo, especificamente em se tratando da prova do salto triplo. Como procedimento metodológico, tratou-se de uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo, que visou coletar dados referentes aos fatores associados ao referido tema. Para levantamento dos artigos foram utilizadas as bases de dados: Google Acadêmico, Medline e SCIELO. O estudo se justifica pela possibilidade da elaboração de um material contendo informações que possam auxiliar discentes e docentes de Educação Física quanto ao processo de ensino e de aprendizagem do salto triplo. Além disso, considera-se que o esporte se tornou como um dos caminhos de intervenção em políticas públicas para crianças e adolescentes e, nesse sentido, o estudo pode representar uma possibilidade de tratar pedagogicamente o esporte como uma prática efetivamente educativa. Percebeu-se que as limitações vinculadas a um espaço adequado indisponível para a prática do salto triplo não devem ser encaradas como obstáculos, mais sim como desafios para que o professor tenha êxito ao apresentar aos seus alunos o Atletismo e as suas diferentes provas. Por mais elevado que seja o grau de complexidade da realização dessa ação, compete aos docentes despertar a curiosidade e a motivação dos seus alunos, contribuindo para seu desenvolvimento pleno.

**Palavras-chave:** Atletismo. Salto triplo. Ensino. Pedagogia.

## INTRODUÇÃO

O Atletismo é uma modalidade esportiva que tem como características o significado do corpo em movimento e a especificidade da representação de um agrupamento de movimentos naturais (NASCIMENTO, 2010). Nesse sentido, Pieri e Huber (2013) perceberam que o Atletismo pode representar uma relevante contribuição para o aprimoramento de movimentos específicos que podem ser empregados na prática de outras modalidades esportivas, mesmo a considerar que, apesar disso, ele - o Atletismo - possua suas próprias inerências (MATTHIESEN, 2007).

Para Oliveira e López (2024), o desenvolvimento do Atletismo enfrenta muitas dificuldades como, por exemplo, a ausência de políticas destinadas à sua iniciação, a falta de recursos adequados, a inexistência de uma estrutura apropriada para a sua prática e até mesmo a necessidade de formação específica para profissionais de Educação Física. Tais obstáculos, segundo os autores referidos, limitam o potencial do Atletismo e o seu reconhecimento como valioso instrumento socioeducativo. Contudo, faz-se necessária a observação de que o Atletismo representa um campo fecundo para a promoção de uma atividade física abrangente e desprovida de qualquer exclusão, mesmo que se reconheça a existência de desafios estruturais e pedagógicos que em muitas ocasiões limitam ou até mesmo impedem a sua implementação (OLIVEIRA; LÓPEZ, 2024)

Nesse cenário, questiona-se, quais seriam as possibilidades de ensino e aprendizagem do salto triplo, uma das provas do Atletismo?

O objetivo do presente estudo é investigar as possibilidades do ensino do Atletismo, especificamente em se tratando da prova do salto triplo. O estudo se justifica pela possibilidade da elaboração de um material contendo informações que possam auxiliar discentes e docentes de Educação Física quanto ao processo de ensino e de aprendizagem do salto triplo. Além disso, considera-se que o esporte se tornou como um dos caminhos de intervenção em políticas públicas para crianças e adolescentes e, nesse sentido, o estudo pode representar uma possibilidade de tratar pedagogicamente o esporte como uma prática efetivamente educativa.

## MÉTODOS

Como procedimento metodológico, tratou-se de uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo, que visou coletar dados referentes aos fatores associados ao referido tema. Para levantamento dos artigos foram utilizadas as bases de dados: Google Acadêmico, Medline e SCIELO.

Para Gil (2017), a pesquisa de caráter descritivo objetiva a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.

Por intermédio dessa metodologia, almeja-se uma maior compreensão do problema, a observar que, para Pizzani e colaboradores (2012), a pesquisa bibliográfica oferece subsídios para uma melhor percepção acerca do tema investigado por intermédio de autores que já analisaram e discutiram o mesmo, apresentando os seus resultados em publicações científicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### **Salto triplo: conceitos e abordagens**

Segundo Severino e Pereira Filho (2023), o salto triplo é uma prova que consiste fases distintas, a saber: fase de preparação para o salto; realização dos três impulsos e salto em si; queda. Sobre isso, Matthiesen (2017) observou que o movimento dos braços pode ser executado de duas maneiras: alternando os braços em relação ao movimento de pernas ou trabalho simultâneo dos membros superiores a partir do segundo impulso, movimentando-os para frente e para trás. Nota-se que no início da sequência de saltos, consideram-se ambas as formas de movimentar os braços, sendo que desde o início a condução alternada dos mesmos durante a realização dos saltos foi bastante utilizada. Prudêncio (2006) afirma ainda que do ponto de vista mecânico, os três saltos são interdependentes. Eles se complementam uma vez que a execução do terceiro e segundo saltos dependem estritamente da recepção que os precede e, das possibilidades de impulsão que oferece esta recepção. Ressalta-se que por ser uma prova com certa complexidade, aconselha-se aos iniciantes que

treinem as fases a partir de uma posição estacionária, incluindo a corrida apenas posteriormente (SIBILA, 2011).

### **Salto triplo: possibilidades da prática pedagógica**

Ressalta-se a relevância do Atletismo como um instrumento pedagógico e de formação, Nesse sentido, deve ser priorizado o ensino de uma prova como o salto triplo como um caminho para o seu conhecimento, o estímulo para a sua prática e a aquisição de hábitos como o a vivência de atividades motoras, o aprendizado das suas regras específicas, a percepção de possíveis adaptações de locais para a sua realização, a experiência associada aos trabalhos em grupo e, por fim, as suas vantagens para saúde física, mental e social do indivíduo (BEZERRA *et al.*, 2020).

Para Matthiesem e colaboradores (2008), percebeu-se que a possibilidade do ensino de uma prova como o salto triplo está amparada na necessidade da compreensão de que abordar unicamente o que é referente ao Atletismo não é o suficiente. Os mesmos autores citam como exemplo a realização de uma pesquisa que abordasse os aspectos tradicionais do Atletismo e as inerências de cada local, de forma regionalizada.

Andrade e Coutinho (2007) afirmam que em se tratando do ensino do Atletismo, bem como uma prova específica como o salto triplo, existem alguns procedimentos metodológicos sugeridos que possuem como característica principal a exploração dos movimentos específicos da modalidade. Contudo, os referidos autores percebem a existência de incertezas quanto ao processo de ensino e aprendizagem do Atletismo, pois este pode apresentar considerável desenvolvimento, mesmo que de forma lúdica, desde que em consonância com as dimensões conceitual, atitudinal e procedimental.

Acerca do processo de ensino e de aprendizagem do salto triplo, nota-se a necessidade de, inicialmente, apresentar, em uma dimensão conceitual, a prova aos alunos os aspectos culturais, sociais e físicos que a caracterizam. Freitas (2009) ao abordar a relevância da apresentação do conteúdo em uma dimensão conceitual, a justifica como uma oportunidade de contextualizá-lo no sentido de oportunizar aos alunos a compreensão da sua origem e as alternativas de adaptação das práticas corporais. Ainda a respeito dessa questão, Paiano e colaboradores (2011)

mencionaram que o professor deve ter não somente a preocupação com os procedimentos a serem tomados pelos alunos, mas também oferecer um conjunto de conhecimentos que permita a sua compreensão e aplicação. Nota-se que para que se torne possível a aprendizagem dos conteúdos de maneira significativa, é necessário que estes sejam elencados diante dos anseios dos alunos e que se conceba a sua relação com o contexto no qual estão inseridos.

Com o intuito de oportunizar aos alunos a aquisição de algumas técnicas referentes ao salto triplo (dimensão procedimental), Freitas (2009) sugere em seu estudo referente ao salto triplo, algumas atividades que podem ser empregadas no seu ensino, por exemplo, orientações relacionadas ao modo correto de iniciar a corrida de abordagem. Nesse caso, a corrida pode ser desenvolvida a partir de atividades lúdicas, jogos de estafeta e trotes em pequenas e médias distâncias (10 a 30 metros). Ressalta-se que para essa atividade, elas podem ser feitas em qualquer local que ofereça segurança aos praticantes, não havendo a necessidade da utilização de instalações consideradas oficiais.

Em relação aos procedimentos didáticos voltados para o desenvolvimento de habilidades específicas do salto triplo, Meurer e colaboradores (2008) reforçam a preocupação que o professor deve ter em não priorizar as inerências da prova baseando-se na modalidade institucionalizada, com ênfase na técnica apurada e regras oficiais. Tal método pode acarretar uma falta de interesse por parte dos alunos e, pior, a exclusão daqueles que são considerados menos habilidosos.

Acerca da sequência de saltos, ainda em uma dimensão procedimental, é apresentada aos alunos a partir de atividades de simples execução e envolvendo, se possível, uma diversidade de atividades lúdicas que assegurem aos alunos a possibilidade de vivenciar o salto triplo. Nesse sentido, Valenzuela (2006 *apud* GINCIENE, 2022) propôs uma orientação que se caracterizasse pela ludicidade sem renunciar aos aspectos que devem ser considerados, ou seja, as técnicas do Atletismo, especificamente aqui se tratando do salto triplo.

Sobre isso, o referido autor (2006 *apud* GINCIENE, 2022) organizou a sua proposta em quatro fases. Na primeira fase, o professor faz perguntas aos alunos e demonstra

a eles os gestos específicos que estão em pauta. É possível também que nessa fase seja lançado um desafio para que os alunos tentem solucionar, por exemplo, no salto triplo devemos executar os dois primeiros impulsos com a perna direita ou a esquerda?

Na fase seguinte, sugeriu-se que os alunos participassem de atividades lúdicas que os aproximassem da prova ensinada para que ocorra o entendimento das suas regras e técnicas específicas, além de promover a interação entre todos no decorrer das atividades (dimensão atitudinal). A terceira fase também é constituída por jogos e brincadeiras, tendo como objetivo o trabalho dos aspectos técnicos percebidos na fase anterior e que aproximem ainda mais os alunos da prova a ser ensinada. Por fim, a fase derradeira que é apresentada como “reflexão e balanço final”, onde o professor revisa o que foi desenvolvido e discutido em aula e esclarece as possíveis dúvidas surgidas no decorrer do processo de ensino e aprendizagem (GINCIENE, 2022).

## **CONCLUSÕES**

Apesar da ausência de uma estrutura que possibilite ao docente o desenvolvimento adequado de um trabalho, o Atletismo pode ser incluído nos planejamentos pois se trata de uma modalidade que não necessita de materiais sofisticados e espaços totalmente adequados. Isso significa que mesmo com materiais e espaços improvisados, o ensino de uma prova como o salto triplo pode contribuir de maneira expressiva para o desenvolvimento global dos alunos.

As limitações vinculadas a um espaço adequado indisponível para a prática do salto triplo não devem ser encaradas como obstáculos, mais sim como desafios para que o professor tenha êxito ao apresentar aos seus alunos o Atletismo e as suas diferentes provas. Por mais elevado que seja o grau de complexidade da realização dessa ação, compete aos docentes despertar a curiosidade e a motivação dos seus alunos, contribuindo para seu desenvolvimento pleno.

Percebeu-se que o Atletismo deve ser percebido como uma proposta educacional voltada para a aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas dos alunos, para mais, um valioso contributo para a formação dos alunos quanto ao âmbito social. Nessa perspectiva, o ensino do salto triplo de maneira lúdica e atrativa

pode representar importante ferramenta no sentido de contemplar não somente as habilidades motoras, mas também as necessidades biológicas e sociais dos alunos.

A presente pesquisa não deve ser considerada como concluída, tendo em vista a percepção de que a proposta aqui apresentada necessita ser aprofundada e aplicada em um outro momento para que os resultados obtidos possam ser avaliados sob um olhar mais fundamentado.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecimentos ao Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA, pelo auxílio financeiro de apoio à pesquisa por intermédio do PIBIC – Programa de Iniciação Científica.

### **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, A. D. B; COUTINHO, N. **Atletismo na escola: é possível?** 2007. Disponível em: <http://www.unaerp.br/revista-cientifica-integrada/edicoes-anteriores/volume-2-edicao-4/2053-atletismo-na-escola-e-possivel/file>. Acesso em: 19 julho 2024

BEZERRA, M. A. A. et al. O ensino do atletismo nas aulas de educação física. **Educationis**, v.8, n.2, p.36-40, 2020

FREITAS, F. P. R. **O salto com vara na escola: subsídios para o seu ensino a partir de uma perspectiva histórica**. Rio Claro: UNESP, 2009. 189 f. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade Humana da UNESP, Universidade Estadual Paulista, 2009

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017

GINCIENE, G. **Pedagogia dos esportes de marca: uma experiência educativa com o atletismo na escola**. In *Pedagogia do esporte: ensino, vivência e aprendizagem do esporte na educação física escolar*. Organizadores: REVERDITO, R. S; GALATTI, L. R; SCAGLIA, A. J. Cáceres: Editora UNEMAT; Universidad de Extremadura, 2022.

MATTHIESEN, S. Q. et al. Atletismo na escola. **Motriz**. Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 96-104, jan./mar. 2008

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

MEURER, S. T. et al. Atletismo na escola: uma possibilidade de ensino. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n. 120, maio. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd120/atletismo-na-escola.htm>. Acesso em 16 agosto 2024

NASCIMENTO, M. Contribuições da inclusão do Atletismo no currículo escolar do ensino fundamental. **Ágora – revista de divulgação científica**, Mafra, v. 17, n. 2, p. 94-108. 2010

OLIVEIRA, S. F. R; LÓPEZ, H. Atletismo no Ambiente Escolar: Contribuições para o Desenvolvimento Físico, Cognitivo e Social. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, Patos de Minas, v. 48, abril/jun., 2024

PAIANO, R. et al. Educação física e a dimensão conceitual: identificando os interesses e necessidades dos alunos. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 16, n. 160, set. 2011. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd160/educacao-fisica-escolar-e-a-dimensao-conceitual.htm>. Acesso em 16 agosto 2024

PIZZANI, L. et al. **A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento**. Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação. Campinas-SP, v.10, n.1, p.53-66, jul./dez. 2012

SEVERINO, C. D; PEREIRA FILHO, R. R. B. Desenvolvimento de um instrumento de observação para a análise técnica do salto triplo. **Revista Foco**, Curitiba, v.16. n.11, p.01-10, 2023

SIBILA, C. B. **A história do salto triplo como subsídio para seu ensino na escola**. Rio Claro – SP: Universidade Estadual Paulista - UNESP, 2011, Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, 2011