

**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA



Entre saltos e saberes: o ensino do salto triplo como prática pedagógica no atletismo

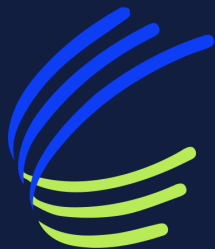
Rubens Robson Brandão Pereira Filho¹; 0009-0000-1632-1210

Cláudio Delunardo Severino¹; 0000-0002-7026-3477

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
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, um 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.



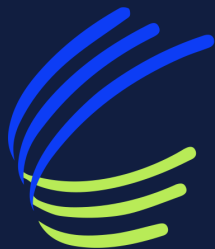
INTRODUÇÃO

O esporte deve ser acessível a todos, sendo promovido por meio de uma ampla gama de atividades que possibilitem o desenvolvimento de diferentes habilidades. Ao participar de práticas corporais diversificadas, os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar desafios motores, reconhecer seus próprios limites e, de maneira gradual, adquirir a confiança necessária para superá-los (Serra, 2022). Dessa forma, o movimento se torna o canal por meio do qual se estabelece uma relação significativa com o corpo e com o processo de autoconhecimento. Nesse contexto, compreende-se o esporte como um fenômeno que vai além de sua função imediata, transcendendo-a e configurando-se como uma poderosa ferramenta de formação e desenvolvimento humano (Rosa et al., 2024).

O Atletismo é, segundo Arifin, Samodra e Purmono (2023), a base de todos os esportes, englobando diversas modalidades nas quais competem praticantes de diferentes níveis. Entre essas modalidades, destacam-se as corridas, os saltos e os arremessos. O Atletismo é um esporte competitivo, praticado em níveis locais, regionais, nacionais e internacionais. O salto triplo, uma das provas mais tradicionais dessa modalidade, é frequentemente disputado nessas competições.

Como modalidade esportiva, o Atletismo se distingue por sua capacidade de expressar o corpo em movimento e por representar um conjunto de gestos que remetem aos movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar e arremessar (Nascimento, 2010). Nesse sentido, Pieri e Huber (2013) destacam que o Atletismo desempenha um papel fundamental no aprimoramento técnico de movimentos específicos, que podem ser transferidos para a prática de outras modalidades esportivas. Apesar de o Atletismo apresentar particularidades e exigências técnicas próprias — ou seja, suas inerências específicas —, ele fornece uma base sólida de habilidades motoras fundamentais, que favorecem a iniciação esportiva de maneira ampla e abrangente (Matthiesen, 2007).

Além disso, a prática do Atletismo entre crianças e jovens promove experiências motoras significativas, funcionando como um valioso instrumento para o desenvolvimento psicomotor



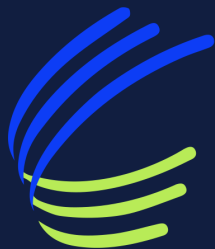
e a formação corporal dos praticantes. Conforme afirmam Pieri e Huber (2009), o envolvimento com essa modalidade desde a infância favorece o domínio progressivo do corpo em movimento, contribuindo diretamente para a aquisição de coordenação, equilíbrio, força, velocidade e noções espaciais.

Dessa maneira, o Atletismo não se consolida apenas como uma prática esportiva, mas também como uma ferramenta pedagógica que enriquece o repertório motor dos alunos, ampliando suas possibilidades de participação ativa em diferentes contextos esportivos e sociais.

No entanto, como afirmam Oliveira e López (2024), o desenvolvimento do Atletismo enfrenta diversos desafios, como a ausência de políticas públicas voltadas para sua iniciação, a falta de recursos adequados, a inexistência de uma infraestrutura apropriada para sua prática e até mesmo a carência de formação específica para profissionais de Educação Física. Esses obstáculos limitam o potencial do Atletismo e seu reconhecimento como uma valiosa ferramenta socioeducativa. Contudo, é imprescindível observar que o Atletismo representa um campo fecundo para a promoção de uma atividade física inclusiva e acessível, que deve ser promovida sem exclusões, apesar dos desafios estruturais e pedagógicos que, em muitas situações, limitam ou até mesmo impedem sua implementação (Oliveira & López, 2024).

Diante desse cenário, surge a questão: 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 de ensino do Atletismo, com ênfase na prova do salto triplo. O estudo se justifica pela necessidade de elaborar um material informativo que auxilie tanto discentes quanto docentes de Educação Física no processo de ensino e aprendizagem dessa modalidade. Além disso, considera-se que o esporte se consolidou como um dos caminhos de intervenção em políticas públicas voltadas para crianças e adolescentes. Nesse sentido, o estudo pode representar uma importante



oportunidade de tratar pedagogicamente o esporte como uma prática efetivamente educativa, alinhada aos princípios da inclusão e do desenvolvimento integral dos indivíduos.

MÉTODOS

Os métodos de pesquisa descrevem como a pesquisa percorrerá para alcançar o objetivo (Carvalho *et al.*, 2019). 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.

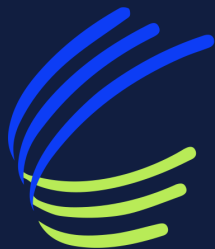
Como procedimento metodológico, o presente estudo tratou-se de uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo, que visou coletar dados referentes aos fatores associados ao referido tema. Para levantamento dos estudos que serviram de aporte teórico para a presente pesquisa, foram utilizadas as bases de dados: Google Acadêmico, Medline e SCIELO. Como critérios empregados para inclusão dos estudos para análise foram: publicações que têm o objetivo de falar sobre a história do Atletismo e, particularmente, aspectos inerentes do salto triplo e o seu processo de ensino e de aprendizagem e que foram publicados a partir de 2002.

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: história, conceitos e abordagens

Para Sibila (2011), o salto triplo envolve diversos aspectos além dos movimentos específicos empregados em sua execução. Sua origem remonta aos povos celtas, que habitavam



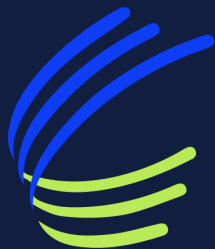
regiões da Europa Ocidental, sendo praticado na Escócia e na Irlanda no século XIX. A autora observa ainda que a disseminação dessa prática para outros países contribuiu para sua inclusão no programa de provas do Atletismo na primeira edição dos Jogos Olímpicos da era moderna, realizada em Atenas (Grécia), no ano de 1896.

Em relação à trajetória do salto triplo no Atletismo olímpico, destaca-se a contribuição de importantes atletas brasileiros que ajudaram a construir a história da prova. O primeiro deles, Adhemar Ferreira da Silva, foi recordista mundial e bicampeão olímpico, nas edições de Helsinque (1952) e Melbourne (1956). Posteriormente, Nelson Prudêncio também alcançou o recorde mundial e conquistou a medalha de prata nos Jogos Olímpicos da Cidade do México (1968), além da medalha de bronze na edição seguinte, realizada em Munique (1972). O terceiro atleta foi João Carlos de Oliveira, conhecido como João do Pulo, que igualmente quebrou o recorde mundial e obteve duas medalhas olímpicas de bronze, em Montreal (1976) e Moscou (1980) (Matthiesen, 2005).

De acordo com o estudo promovido por Fadholi (2023), o salto triplo é composto por três tipos de saltos: hop, step, jump. Por isso, o salto triplo exige mais força e resistência do que o salto em distância. Isso ocorre porque, no salto em distância, o praticante realiza apenas um impulso para atingir a maior distância possível, enquanto no salto triplo, são realizados três impulsos para alcançar a maior distância. Portanto, no salto triplo, é necessário ter mais resistência e força para conseguir executar esses três impulsos de maneira eficaz. O praticante deve ter mais resistência e força para ser capaz de realizar os três impulsos de forma eficaz. Ressalta-se que para aumentar a força, é necessário um bom treinamento, que esteja de acordo com os aspectos físicos e princípios do treinamento.

No que tange à sua técnica, Sibila (2011, p.12) aponta que:

A técnica do salto triplo consiste em, “após uma corrida de 35 a 42 metros de distância, realizar três saltos sucessivos, denominados como hop, step e jump”. O atleta deve impulsionar-se, nos dois primeiros saltos, sobre a mesma perna e com a perna oposta no terceiro salto, isto é: “direita, direita, esquerda ou esquerda, esquerda, direita”. Para que o atleta tenha sucesso em seu salto é necessário que, no primeiro salto, haja a predominância da velocidade; no segundo o equilíbrio entre velocidade e impulsão e no terceiro, o domínio da força de impulsão.



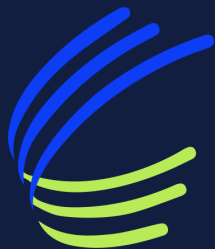
Observa-se que, inicialmente, o salto triplo não possuía as características atuais. Originalmente, os três saltos eram realizados sobre a mesma perna, ou seja, a sequência era sempre direita, direita, direita ou esquerda, esquerda, esquerda. Com o tempo, quando a prova se difundiu pela Europa, passou-se a adotar a execução dos saltos de forma alternada, ou seja, direita, esquerda, direita ou vice-versa (Sibila, 2011).

Segundo Severino e Pereira Filho (2023), o salto triplo é uma prova que exige equilíbrio, flexibilidade, velocidade e coordenação dos seus praticantes, e é composta por fases distintas: a fase de preparação para o salto, a realização dos três impulsos e o salto propriamente dito, seguido pela queda. Matthiesen (2017) observou que o movimento dos braços pode ser executado de duas maneiras: alternando os braços de acordo com o movimento das pernas ou utilizando um trabalho simultâneo dos membros superiores a partir do segundo impulso, movimentando-os para frente e para trás.

É importante notar que, no início da sequência de saltos, ambas as formas de movimentar os braços são consideradas, sendo que, desde o início, a condução alternada dos braços durante a realização dos saltos era amplamente utilizada.

Prudêncio (2006) destaca que, do ponto de vista mecânico, os três saltos são interdependentes. Eles se complementam, pois a execução do segundo e terceiro saltos depende diretamente da recepção realizada após o salto anterior e das possibilidades de impulsão proporcionadas por essa recepção. Ressalta-se que, por ser uma prova de certa complexidade, é aconselhável que os iniciantes comecem treinando as fases do salto a partir de uma posição estacionária, incorporando a corrida somente em uma fase posterior (Sibila, 2011).

Quanto à iniciação no ensino e aprendizagem do salto triplo, Lenuta, Alin e Constantin (2021) corroboram essa recomendação, sugerindo que o melhor método é começar com os movimentos básicos, levando os alunos a realizarem o salto (hop), o passo (step) e, por fim, o salto (jump), sempre partindo de uma posição estática. Eles acrescentam que o pé de impulsão deve ser a perna mais forte do atleta, uma vez que será utilizado tanto no salto



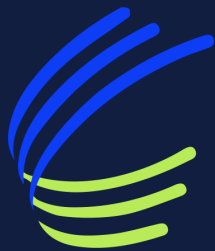
quanto no passo, ou pode ser determinado pela preferência do atleta. O saltador deve concentrar-se em manter um ritmo constante em cada aterrissagem. A aterrissagem do salto e do passo deve ser feita com o pé plano ou com o pé totalmente em contato com o solo, com o joelho da perna de apoio ligeiramente flexionado, a fim de preparar o atleta para o próximo impulso.

Salto triplo e as dimensões de ensino

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 de 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.

A relação entre o conhecimento e suas possibilidades de ampliação da cultura corporal de movimento constitui um dos pilares essenciais do processo de ensino e aprendizagem. Sob essa perspectiva, compreende-se que a dimensão conceitual, além de assegurar a compreensão sobre saberes historicamente construídos, favorece reflexões críticas sobre a

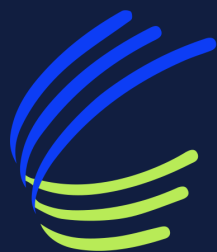


articulação entre o passado e o tempo presente, ampliando a percepção dos alunos acerca da prática corporal em sua totalidade (Rosa et al., 2024).

Para que a aprendizagem ocorra de forma significativa, é imprescindível que os conteúdos estejam alinhados aos interesses e às necessidades dos alunos, sendo contextualizados de acordo com a realidade em que estão inseridos. A construção do conhecimento deve considerar não apenas os aspectos técnicos, mas também a experiência individual e coletiva dos sujeitos envolvidos, promovendo uma aprendizagem crítica, contextualizada e transformadora.

No que diz respeito à dimensão procedimental, Freitas (2009) propõe, em seu estudo sobre o salto triplo, uma série de atividades voltadas à aquisição de habilidades técnicas específicas. Dentre elas, destacam-se orientações sobre a forma adequada de iniciar a corrida de abordagem — etapa fundamental para a execução eficiente da prova. Essa etapa pode ser desenvolvida por meio de atividades lúdicas, como jogos de estafetas e trotes controlados em distâncias curtas e médias (entre 10 e 30 metros). Cabe destacar que essas práticas não exigem instalações oficiais, podendo ser realizadas em espaços alternativos, desde que ofereçam condições de segurança adequadas aos praticantes.

Quanto à dimensão atitudinal, Rosa e colaboradores (2024) ressaltam que o ensino do salto triplo, especialmente voltado para crianças e adolescentes, pode representar uma via potente para o desenvolvimento de valores, percepções e atitudes que extrapolam os limites do Atletismo. A prática esportiva, nesse contexto, torna-se um meio de formação integral, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, social e ético dos alunos. Os autores enfatizam ainda o papel do professor como mediador do processo, estimulando a reflexão crítica dos alunos sobre sua participação nas aulas, suas interações com os colegas e com o ambiente, bem como sua postura diante dos desafios propostos. Essa mediação deve promover constantemente a construção de valores, como o respeito, a cooperação, a persistência e a responsabilidade, que são fundamentais para a formação cidadã e para a vida em sociedade.



Fundamentos didático-pedagógicos para o desenvolvimento do salto triplo

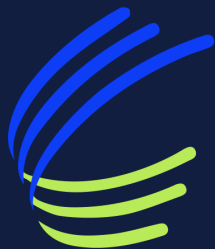
Ressalta-se a relevância do Atletismo como um instrumento pedagógico e de formação, Nesse sentido, deve ser priorizado o ensino de uma prova como o salto triplo como um caminho para o seu conhecimento, o estímulo para a sua prática e, também, a aquisição de hábitos como o a vivência de atividades motoras, 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).

Além disso, Fontoura (2009 *apud* Sibila, 2011) destaca que o salto triplo, por se tratar de uma prova com elevado grau de complexidade técnica, não deve ter o desempenho como foco central no processo de ensino e aprendizagem. Nessa perspectiva, a ênfase deve recair sobre a vivência dos movimentos e o desenvolvimento das habilidades por intermédio de atividades lúdicas e prazerosas, e não sobre a busca por resultados ou melhorias nas marcas. A competição, portanto, deve ser compreendida como um fator motivacional para os praticantes, e não como uma fonte de pressão excessiva por desempenho.

O salto triplo, sendo uma prova muito motivante, pode ser ensinado por intermédio de jogos e brincadeiras, além do que se pode partir do conhecimento do salto em distância, que é a prova do atletismo que mais se assemelha ao salto triplo (Sibila, 2011, p. 35).

Essa perspectiva é reforçada por Rosa e colaboradores (2024), ao afirmarem que o Atletismo — em especial provas com maior grau de complexidade técnica, como o salto triplo — deve ser ensinado por meio de abordagens lúdicas. Nessa concepção, o jogo se apresenta como o principal eixo condutor do processo de aprendizagem, justamente por seu papel central na formação e no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

De acordo com os referidos autores, a riqueza de possibilidades que o jogo e as brincadeiras oferecem permite a vivência de experiências motoras, cognitivas e sociais, assegurando a aquisição de competências fundamentais ao desenvolvimento humano. Tais vivências não apenas promovem o domínio de habilidades físicas, mas também contribuem para a



construção de valores como cooperação, respeito às regras, resolução de conflitos e autonomia.

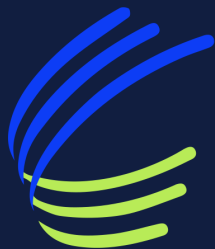
Assim, ensinar o salto triplo por meio de atividades lúdicas amplia o significado da prática esportiva dentro do ambiente educacional, tornando-a mais acessível, prazerosa e inclusiva. Essa abordagem, além de favorecer a aprendizagem motora, estimula o engajamento dos alunos, fortalece a autoestima e proporciona um espaço seguro para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais que ultrapassam os limites da quadra ou do campo.

Nesse contexto, ressalta-se que mesmo que a estratégia acima seja relevante, as especificidades técnicas do salto triplo não devem ser desprezadas, pois elas caracterizam o Atletismo (Matthiesen, 2008).

Observa-se também que, na perspectiva de Sibila (2011), o salto triplo possui características que muito podem contribuir para o desenvolvimento de capacidades físicas de crianças e jovens. Ao praticar e vivenciar movimentos específicos do referido salto, como, por exemplo, as três passadas (direita-direita-esquerda ou esquerda-esquerda-direita) que antecedem o salto e a queda, os praticantes podem desenvolver e melhorar sua coordenação motora.

Para Matthiesen e colaboradores (2008), percebe-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. Em outras palavras, será que a técnica desenvolvida por um atleta brasileiro é semelhante à de um saltador de outro país? Ou, ainda, como será a preparação de ambos? Qual é a reação de cada um diante do desenvolvimento de uma competição?

Em relação aos procedimentos didáticos voltados para o desenvolvimento de habilidades específicas do salto triplo, Meurer e colaboradores (2008) reforçam a importância de o professor evitar a priorização exclusiva das características formais da prova, especialmente quando baseadas unicamente na modalidade institucionalizada, com foco na técnica



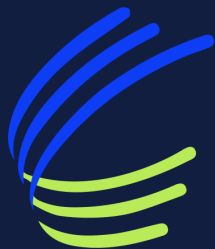
apurada e nas regras oficiais. Tal abordagem pode ocasionar desinteresse por parte dos alunos e, em casos mais críticos, levar à exclusão daqueles considerados menos habilidosos.

Ainda no âmbito dos procedimentos didáticos, a sequência de saltos é apresentada aos alunos por meio de atividades de fácil execução, priorizando, sempre que possível, a inclusão de propostas lúdicas e diversificadas que possibilitem a vivência concreta do salto triplo. Nesse sentido, Valenzuela (2006 apud Ginciene, 2022) propôs uma metodologia pautada na ludicidade, sem renunciar aos aspectos técnicos que caracterizam o Atletismo, especialmente no que se refere à técnica específica do salto triplo.

A proposta pedagógica do autor foi estruturada em quatro fases. Na primeira fase, o professor realiza perguntas direcionadas aos alunos e demonstra os gestos específicos relacionados à prova, incentivando a observação e o raciocínio. É comum, nesse momento, o lançamento de desafios que estimulem o pensamento crítico e o envolvimento dos estudantes, como por exemplo: no salto triplo, os dois primeiros impulsos devem ser executados com a mesma perna ou com pernas alternadas?

Na fase seguinte, recomenda-se a aplicação de atividades lúdicas que aproximem os alunos da lógica da prova, favorecendo a compreensão de suas regras e fundamentos técnicos. A terceira fase também se apoia em jogos e brincadeiras, mas com foco mais específico na exploração técnica dos movimentos identificados anteriormente, aprofundando a familiarização dos estudantes com a prática do salto triplo. Por fim, na quarta e última fase — denominada “reflexão e balanço final” — o professor retoma os conteúdos abordados, esclarece dúvidas e sistematiza os conhecimentos adquiridos ao longo do processo, consolidando a aprendizagem (Ginciene, 2022).

Sibila (2011), ao citar Housewright (2004), destaca a relevância de se compreender a mecânica de cada fase do salto triplo e praticá-las repetidamente. Nesse contexto, a utilização de vídeos e imagens torna-se uma estratégia pedagógica eficaz, pois permite a



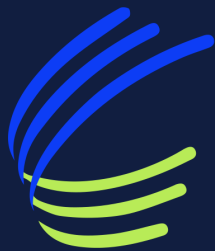
observação detalhada dos movimentos e contribui de maneira significativa para a assimilação da técnica.

Cabe enfatizar que, por se tratar de uma prova de alta complexidade, recomenda-se que os iniciantes treinem cada fase do salto triplo de forma isolada, preferencialmente a partir de uma posição estacionária. A introdução da corrida deve ser feita apenas em etapas posteriores, conforme o progresso dos alunos. O aperfeiçoamento técnico exige atenção a diversos fatores essenciais, como a manutenção da velocidade horizontal, a postura corporal adequada durante o salto, a geração da força de impulsão com o uso coordenado dos braços, joelhos e pé de apoio, além do controle preciso dos ângulos corporais no momento da decolagem (Guthrie, 2003).

CONCLUSÕES

Ao se pensar no processo de ensino e de aprendizagem do salto triplo no contexto educacional, evidencia-se a importância de uma abordagem didático-pedagógica integrada, que contempla as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal. O ensino do salto triplo, enquanto prova técnica do Atletismo, vai além da simples execução dos movimentos; ele envolve um processo de aprendizado que não deve ser centrado exclusivamente no desempenho, mas também no desenvolvimento global dos alunos, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e sociais. O uso de práticas lúdicas e adaptadas ao contexto escolar proporciona uma forma mais inclusiva e prazerosa de se aprender, tornando a experiência mais acessível, motivadora e transformadora.

A compreensão do conteúdo e o desenvolvimento das habilidades motoras no salto triplo devem se alicerçar na contextualização histórica, cultural e física dessa prova, permitindo aos alunos uma visão crítica e reflexiva sobre o esporte e sua prática no cotidiano. A abordagem do conteúdo por meio de jogos e atividades lúdicas promove a vivência dos movimentos de forma divertida, ao mesmo tempo em que permite a absorção das complexas técnicas necessárias para a execução correta do salto triplo.



Ainda, ao integrar a dimensão atitudinal, o professor desempenha um papel fundamental como mediador, promovendo não apenas o desenvolvimento técnico, mas também valores como respeito, persistência, cooperação e responsabilidade, que são essenciais para a formação cidadã dos alunos. As práticas lúdicas contribuem significativamente para a construção de uma cultura corporal de movimento que transcende o simples ato de praticar esportes, favorecendo o desenvolvimento social e ético dos indivíduos.

A adoção de uma metodologia que considere o ensino de forma gradual, partindo das fases iniciais de compreensão dos movimentos e evoluindo para a prática técnica é crucial para que os alunos internalizem, de forma eficaz, os aspectos técnicos do salto triplo. A ênfase na ludicidade, sem perder de vista as especificidades técnicas do Atletismo, é uma estratégia eficaz para evitar a exclusão de alunos menos habilidosos e garantir a inclusão de todos no processo de aprendizagem.

Portanto, o ensino do salto triplo, quando estruturado de maneira holística e pedagógica, não só aprimora as habilidades motoras dos alunos, mas também oferece um contexto rico para o desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais e sociais, essenciais para o crescimento integral dos indivíduos. Ao focar na vivência, no respeito às regras, na cooperação e na inclusão, o processo de ensino e aprendizagem do salto triplo contribui de maneira significativa para a formação de cidadãos críticos, conscientes e capazes de aplicar os conhecimentos adquiridos de forma prática e ética, tanto no esporte quanto na vida cotidiana.

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

ARIFIN; SAMODRA, Y. T. J.; PURMONO, E. Step-by-Step Method: Can it improve triple jump learning outcomes? **Sriwijaya Journal of Sport**, Indonesian, v. 1, n. 2, p. 83-92, 2022

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

CARVALHO, L. O. R. et al. Metodologia científica: teoria e aplicação na educação a distância. Livro digital. Petrolina-PE, 2019

FADHOLI, M. N. Triple Jump Ability: The Effect of Single Leg Speed Hop Training Method on High School Students. **Inspiree**, Indonesian, v. 4, n. 3, p. 108-116, 2023

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.

GUTHRIE, M. **Coaching Track & Field Successfully**. Estados Unidos: Human Kinetics Trade, 2003.

LENUTA, D.; ALIN, L.; CONSTANTIN, R. B. Study on energy characteristics in the triple jump in athletics. **Science, Movement and Health**, v. 21, n. 1, p. 26-31, 2021

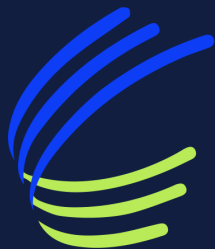
MATTHIESEN, S. Q. (Org.) **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí: Fontoura, 2005.

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

PIERI, A.; HUBER, M. P. A utilização do atletismo na educação física escolar como base para o desenvolvimento motor. **EFDeportes. com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 17, n. 178, set. 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/atletismo-na-educacao-fisica-escolar.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

ROSA, R. S. et al. O jogo para o ensino do atletismo na escola: percepções dos estudantes acerca de valores e competências para o desenvolvimento humano. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 28, e. 16706, p. 1-17, 2024

SERRA, M. S. **O atletismo na escola: Uma breve revisão**. Brasília – DF: Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac), Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2022

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, Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, 2011