



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE XXX

PLANO DE ENSINO

Disciplina: Metodologia do Ensino do Atletismo				Período: 1º	Currículo: 2018
Docente: Kleber do Sacramento Adão				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito:			Co-requisito: -		
C.H. Total: 90 ha	C.H. Prática: ha	C. H. Teórica: ha	Grau: Licenciatura	Ano: 2019	Semestre: 1º

EMENTA

Caracterização histórica. O atletismo como processo educacional. O ensino de atletismo na escola. Corridas: características gerais e classificação. Técnicas e processos pedagógicos de aprendizagem. Corridas de velocidade. Corridas de meio fundo e fundo. Corridas rústicas. Corridas com barreiras e obstáculos. Corridas de revezamento. Marcha atlética. Saltos: características gerais e classificação. Técnica e processos pedagógicos de aprendizagem. Salto em distância. Salto triplo. Salto em altura. Salto com vara. Arremesso e lançamentos: características gerais e classificação. Técnicas e processos pedagógicos de aprendizagem. Arremesso do peso. Lançamento do dardo. Lançamento do disco. Lançamento do martelo. Provas combinadas. Considerações gerais sobre regulamentação das provas de pista e campo.

OBJETIVOS

- reconhecer o atletismo como conteúdo a ser trabalhado nas aulas de educação física;
- conhecer o desenvolvimento e evolução das corridas, saltos, arremesso e lançamento;
- conhecer e vivenciar os processos educativos de ensino aprendizagem do atletismo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 1. Características gerais do Atletismo:** Histórico e conceituação do atletismo. O ensino do atletismo na escola: limites e possibilidades.
- 2. Marcha e Corridas** Considerações gerais. Classificação das provas de corrida. Orientações didático-pedagógicas.
 - 2.1 Corridas de velocidade:** considerações gerais sobre as provas de velocidade; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
 - 2.2 Corridas de meio-fundo e fundo:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
 - 2.3 Corridas de Revezamento:** considerações gerais; técnicas de passagem do bastão; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
 - 2.4 Corridas com barreiras:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
 - 2.5 Corridas com obstáculos:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.

3. **Salto em distância:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
4. **Salto triplo:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas
5. **Salto em altura:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
6. **Salto com vara:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
7. **Arremesso de peso:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
8. **Lançamento de disco:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
9. **Lançamento de dardo:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
10. **Lançamento de martelo:** considerações gerais; técnica básica do movimento; orientações didático-pedagógicas; regras básicas.
11. **Provas combinadas:** técnicas básicas do movimento; orientações didático-pedagógicas.

METODOLOGIA DE ENSINO

O programa de curso será desenvolvido através de aulas teóricas e práticas. Os recursos a serem utilizados para as aulas expositivas consistiram de data-show. Para as aulas práticas está previsto a utilização do campo e pista de atletismo, ginásio de esportes, bem como materiais e implementos afins.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Avaliações escritas e práticas – 6,0 pontos
Atividades de Prática de Ensino – 4,0 pontos

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FERNANDES, José Luís. *Atletismo. Corridas*. 3.ed. São Paulo: EPU, 2003
FERNANDES, José Luís. *Atletismo. Saltos*. 3.ed. São Paulo: EPU, 2003
FERNANDES, José Luís. *Atletismo. Saltos*. 3.ed. São Paulo: EPU, 2003

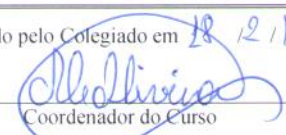
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

MATTHIESEN, Sara Quenzer, (Org.) *Atletismo se aprende na escola*. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2005.
_____. *Atletismo: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
KIRSCH, August, KOCH, Karl, ORO, Ubirajara. *Atletismo: metodologia para escolas e clubes*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
COICEIRO, Geovana Alves. *Atletismo, 1000 exercícios e jogos*. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.



Docente Responsável

Aprovado pelo Colegiado em 18/12/19



Coordenador do Curso

Prof. Dr. Alessandro de Oliveira
Coord. do Curso de Educação Física
COEFI - UFSJ