



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

| | | | | | |
|--|---|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Código EF07523817 | Unidade Curricular: Metodologia do Ensino do Atletismo | Ano/semestre: 2022-2 | Currículo: 2018 | | |
| Docentes (qualificação e situação funcional): Alvaro César de Oliveira Penoni - (D.Sc. Adjunto 2) | | | Unidade Acadêmica: DCEFS | | |
| Pré-requisito: Não se aplica | | Co-requisito: não se aplica | | | |
| C.H. Total: 45h | C.H. Teórica: 0h | C. H. Prática: 45h | Carga horária remota: 0 | Assíncrona: 0 | Grau Licenciatura |
| Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial) | | Turno: Integral | | | |
| 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 lançamentos. Conhecer os processos educativos de ensino aprendizagem do atletismo. | | | | | |
| CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA | | | | | |
| Data da aula | Atividade prevista | | | | Professor(a) |
| 17/agosto | Aula prática – reprodução das provas de atletismo da Era antiga | | | | Álvaro Penoni |
| 24/agosto | Aula prática – estudo das instalações, do estádio de atletismo, suas divisões e características | | | | Álvaro Penoni |
| 31/agosto | Aula prática – formas de aquecimento e exercícios coordenativos | | | | Álvaro Penoni |
| 14/setembro | Aula prática – formas de aquecimento e exercícios coordenativos | | | | Álvaro Penoni |
| | Atividade avaliativa 1 | | | | |
| 21/setembro | Aula prática – corridas de velocidade | | | | Álvaro Penoni |

| | | |
|-------------|---|---------------|
| 28/setembro | Aula prática – corridas com barreiras e obstáculos | Álvaro Penoni |
| 05/outubro | Aula prática – marcha atlética | Álvaro Penoni |
| 19/outubro | Aula prática – corridas de meio fundo e fundo | Álvaro Penoni |
| 26/outubro | Aula prática – Saltos horizontais – distância e triplo | Álvaro Penoni |
| 09/novembro | Aula prática – Saltos horizontais – salto em altura Atividade avaliativa 2 | Álvaro Penoni |
| 16/novembro | Aula prática – Saltos horizontais – salto com vara | Álvaro Penoni |
| 23/novembro | Aula prática – Arremesso de peso e lançamento do martelo | Álvaro Penoni |
| 30/novembro | Aula prática – Lançamento do dardo | Álvaro Penoni |
| 07/dezembro | Aula prática – Lançamento do disco | Álvaro Penoni |
| 14/dezembro | Atividade avaliativa 3 | Álvaro Penoni |

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas práticas com vivência na pista de atletismo e áreas destinadas aos saltos, lançamentos e arremesso. Uso de implementos específicos das provas de atletismo.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

a) 3 Atividades avaliativas práticas com os seguintes valores:

AT1: 3,0 pontos

AT2: 3,0 pontos

AT3: 4,0 pontos

Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$NF = AT1 + AT2 + AT3$$

Onde:

AT: Atividades avaliativas

NF: nota final

- ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

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. Lançamentos (e arremesso). 3. Ed. São Paulo: EPU, 2003

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

COICEIRO, Geovana Alves. Atletismo, 1000 exercícios e jogos. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
GOMES, Antônio Carlos e GARAVELO, João Júlio. Inicie brincando no atletismo: saltos. Londrina, PR: Grafmark, 1985.
BARBOSA, R. M. S. P., LUCAS, M. S., SANTOS, L. C. Atletismo: Aspectos teóricos, práticos e reflexivos. Série Educação Física; Valer Ed; 2016
MATITHIESEN, Sara Quenzer. Atletismo: teoria e prática - 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
SILVA, Juliano Vieira da. **Metodologia do atletismo**. Porto Alegre SAGAH 2018 1 recurso online ISBN 9788595028807

Aprovado pelo Colegiado em 2022/2

Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.

*Assinatura digital
Vice-Coordenador do Curso*



Emitido em 2022

PLANO DE ENSINO Nº 1826/2022 - COEFI (12.45)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 25/11/2022 16:00)

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

VICE-COORDENADOR - SUBSTITUTO

COEFI (12.45)

Matrícula: 2506557

(Assinado digitalmente em 25/11/2022 15:27)

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI

PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR

COEFI (12.45)

Matrícula: 2362132

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1826**, ano: **2022**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **25/11/2022** e o código de verificação: **257487c08d**