



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 Bacharelado
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 1723/2022 - COEFI (12.45)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 18/11/2022 15:45)

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

VICE-COORDENADOR - SUBSTITUTO

COEFI (12.45)

Matrícula: 2506557

(Assinado digitalmente em 18/11/2022 07:40)

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI

COORDENADOR DE CURSO - TITULAR

COEFI (12.45)

Matrícula: 2362132

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1723**, ano: **2022**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **18/11/2022** e o código de verificação: **ed75ce30d6**