



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANO DE ENSINO

**Disciplina: Metodologia do Ensino do Atletismo**

**Período: 1º**

**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: 90h**

**C.H. TEÓRICA: 61h**

**C. H. PRÁTICA: 29h**

**Grau: Bacharelado**

**Ano: 2022/1**

**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 lançamentos. Conhecer os processos educativos de ensino aprendizagem do atletismo.

#### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

##### UNIDADE 1

Introdução ao Atletismo

Histórico e Evolução do atletismo;

Caracterização e distribuição das provas do Atletismo

Instalações e Equipamentos

Noções básicas de regras e arbitragem

##### UNIDADE 2: Provas de corrida

Fundamentação e divisão das provas de corrida

Regulamentação e Tipos de Provas

Iniciação às Corridas - Regulamentação básica

Corrida de Resistência e sua Relação com a Saúde

##### UNIDADE 3 - Marcha Atlética

Histórico e evolução

Iniciação – Princípios Pedagógicos Preliminares

Tipos de Provas e Regulamentação

UNIDADE 4 - Saltos Horizontais

Salto em distância

Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto em distância; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem;

Salto Triplo

Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do salto triplo; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem

UNIDADE 5: Saltos Verticais

Salto em altura - Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto em altura; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem;

Salto com vara - Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto com vara; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem;

UNIDADE 6: Arremesso do Peso

Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Arremesso do Peso; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem

UNIDADE 7: Lançamento do Dardo

Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem

UNIDADE 8: Provas combinadas

Histórico; Modalidades; Regulamentação

UNIDADE 9: Atletismo como meio educativo e cultural

O atletismo como conteúdo da educação física

Aspectos pedagógicos do atletismo

Dimensões educacionais do atletismo

A importância do ensino do atletismo

<b>METODOLOGIA DE ENSINO</b>	
<p>Aulas expositivas, dialogadas, abordando o conteúdo teórico da disciplina bem como uso de vídeo-aulas, palestras ou aulas com outros profissionais.</p> <p>Atividades pré-selecionadas com abordagem reflexiva, prática e relacionadas aos temas abordados.</p> <p>Também serão utilizados os recursos tecnológicos disponíveis no Portal didático, assim como as ferramentas do <i>Google</i>, como o <i>Meeting</i>, <i>Forms</i> e <i>Drive</i>.</p>	
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	
<p>a) 03 avaliações dissertativas de 2,0 pontos cada</p> <p>b) 01 Prova prática - 2,0 pontos</p> <p>c) Trabalho - 2,0 pontos</p> <p>A nota final será a soma aritmética dos valores alcançados em cada atividade.</p> <p>Estará aprovado o discente que alcançar 60% do total de notas distribuídas e mantiver no mínimo 75% de frequência.</p>	
<b>BIBLIOGRAFIA BÁSICA</b>	
<p>FERNANDES, José Luís. Atletismo. Corridas. 3. Ed. São Paulo: EPU, 2003.</p> <p>FERNANDES, José Luís. Atletismo. Saltos. 3. Ed. São Paulo: EPU, 2003.</p> <p>FERNANDES, José Luís. Atletismo. Lançamentos (e arremesso). 3. Ed. São Paulo: EPU, 2003</p>	
<b>BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</b>	
<p>COICEIRO, Geovana Alves. Atletismo, 1000 exercícios e jogos. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.</p> <p>GOMES, Antônio Carlos e GARAVELO, João Júlio. Inicie brincando no atletismo: saltos. Londrina, PR: Grafmark, 1985.</p> <p>BARBOSA, R. M. S. P., LUCAS, M. S., SANTOS, L. C. Atletismo: Aspectos teóricos, práticos e reflexivos. Série Educação Física; Valer Ed; 2016</p> <p>MATITHIESEN, Sara Quenzer. Atletismo: teoria e prática - 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.</p> <p>SILVA, Juliano Vieira da. <b>Metodologia do atletismo</b>. Porto Alegre SAGAH 2018 1 recurso online ISBN 9788595028807</p>	
<p>Prof. Álvaro César de Oliveira Penoni Responsável</p>	<p>Aprovado pelo Colegiado em 10/12/2021</p> <p>Professor Alessandro de Oliveira Vice-Coordenador do Curso</p>



*Emitido em 13/12/2021*

**PLANO DE ENSINO Nº Plano de Ensino/2021 - COEFI (12.45)**

**(Nº do Documento: 1951)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 14/12/2021 11:21 )*

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

VICE-COORDENADOR - SUBSTITUTO

COEFI (12.45)

Matrícula: 2506557

*(Assinado digitalmente em 14/12/2021 10:43 )*

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: **1951**, ano: **2021**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **14/12/2021** e o código de verificação:

**9c0aaa3840**