

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código EF00518107		Unidade Curricular: Metodologia do Ensino do Atletismo		Ano/semestre: 2025/1	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 (83h/a)	C.H. Teórica: 58h	C. H. Prática: 24h		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)
25/março		Introdução ao Atletismo; Histórico e Evolução do atletismo; Caracterização e distribuição das provas do Atletismo			Álvaro Penoni
1/abril		Instalações e Equipamentos; Noções básicas de regras e arbitragem.			Álvaro Penoni
8/abril		Provas de corrida; Fundamentação e divisão das provas de corrida; Regulamentação e Tipos de Provas.			Álvaro Penoni
15/abril		Iniciação às Corridas - Regulamentação básica; Corrida de Resistência e sua Relação com a Saúde.			Álvaro Penoni
6/maio		Marcha Atlética - Histórico e evolução; Iniciação – Princípios Pedagógicos Preliminares; Tipos de Provas e Regulamentação Prova teórica I			Álvaro Penoni
13/maio		Saltos Horizontais - Salto em distância; Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto em distância; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.			Álvaro Penoni

20/maio	Salto Triplo - Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do salto triplo; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Álvaro Penoni
27/maio	Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto em altura; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Álvaro Penoni
3/junho	Salto com vara - Histórico evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Salto com vara; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Álvaro Penoni
10/junho	Prova teórica II	Álvaro Penoni
17/junho	Arremesso do Peso - Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Arremesso do Peso; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Álvaro Penoni
24/junho	Lançamento do Dardo - Histórico, evolução e Iniciação; Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo; Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Álvaro Penoni
1/julho	Provas combinadas - Histórico; Modalidades; Regulamentação	Álvaro Penoni
8/julho	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.	Álvaro Penoni
15/julho	Apresentação de seminários	Álvaro Penoni
22/julho	Prova teórica III	Álvaro Penoni
METODOLOGIA DE ENSINO		
Aulas teóricas, dialogadas, abordando os temas específicos do conteúdo programático, utilizando de recursos tecnológicos de áudio e vídeo, além de vídeo-aulas e palestras com profissionais que atuam no atletismo. Aulas práticas com vivência na pista de atletismo e áreas destinadas aos saltos, lançamentos e arremesso. Uso de implementos específicos das provas de atletismo. Atividades remotas assíncronas - Uso de recursos de formulários e textos para leituras, discussões e apresentação de trabalhos gravados.		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA		
a) Avaliações teóricas (AT): 03 avaliações dissertativas de 3,0 pontos cada; b) Atividades práticas (AP): 01 avaliação prática com valor de 2,0 pontos; c) Trabalhos no semestre (TB): 02 trabalhos com valor de 1,0 ponto cada Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação: $NF = AT + AP + TB$ Em que: AT: avaliações teóricas AP: atividades práticas TB: trabalhos 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	
Documento assinado digitalmente  ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI Data: 14/04/2025 14:29:40-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br <i>Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.</i>	Aprovado pelo Colegiado em 2025/1 Documento assinado digitalmente  DIEGO DE SOUSA MENDES Data: 25/04/2025 14:21:43-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br <i>Assinatura digital</i> <i>Coordenador do Curso</i>