

 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: 2026-1		Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Dr. BRUNO FERREIRA MENDES - Adjunto A.				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: Não			Co-requisito: Não		
C.H. Total: 82,5h (90ha)	C.H. Teórica: 56h (61ha)	C. H. Prática: 26,5h (29ha)	Carga horária remota:	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 lançamento; - Identificar as bases por meio das quais se deu a educação do corpo e a escolarização das práticas corporais.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista			Professor(a)	
10/03/2026	Apresentação da disciplina, plano de ensino, critérios de avaliação e organização geral do Atletismo.			Bruno F. Mendes	
12/03/2026	Histórico e evolução do Atletismo: origens, institucionalização e contexto educacional.			Bruno F. Mendes	
17/03/2026	O Atletismo como conteúdo da Educação Física escolar e esportiva.			Bruno F. Mendes	
19/03/2026	Fundamentos pedagógicos do ensino do Atletismo.			Bruno F. Mendes	
24/03/2026	Metodologias de ensino do Atletismo: métodos global, parcial e misto.			Bruno F. Mendes	
26/03/2026	Prova teórica 1			Bruno F. Mendes	
31/03/2026	Planejamento de aulas e progressões pedagógicas no			Bruno F. Mendes	

	Atletismo.	
02/04/2026	Recesso.	Bruno F. Mendes
07/04/2026	Corridas: características gerais e classificações.	Bruno F. Mendes
09/04/2026	Corridas de velocidade: fundamentos técnicos e didáticos.	Bruno F. Mendes
14/04/2026	Corridas de meio-fundo e fundo: fundamentos técnicos e didáticos.	Bruno F. Mendes
16/04/2026	Corridas rústicas e corrida de resistência no contexto educacional.	Bruno F. Mendes
21/04/2026	Recesso	Bruno F. Mendes
23/04/2026	Corridas com barreiras e obstáculos: fundamentos técnicos e ensino.	Bruno F. Mendes
28/04/2026	Prova prática 1	Bruno F. Mendes
30/04/2026	Corridas de revezamento: aspectos técnicos e pedagógicos.	Bruno F. Mendes
05/05/2026	Marcha atlética: características, técnica e abordagem pedagógica.	Bruno F. Mendes
07/05/2026	Saltos: características gerais e classificações.	Bruno F. Mendes
12/05/2026	Salto em distância: fundamentos técnicos e pedagógicos.	Bruno F. Mendes
14/05/2026	Salto triplo: fundamentos técnicos e pedagógicos.	Bruno F. Mendes
19/05/2026	Salto em altura: fundamentos técnicos e pedagógicos	Bruno F. Mendes
21/05/2026	Salto com vara: aspectos técnicos e pedagógicos	Bruno F. Mendes
26/05/2026	Arremesso do peso: fundamentos técnicos e pedagógicos	Bruno F. Mendes
28/05/2026	Prova teórica 2	Bruno F. Mendes
02/06/2026	Lançamento do dardo: fundamentos técnicos e pedagógicos	Bruno F. Mendes
04/06/2026	Feriado	Bruno F. Mendes
09/06/2026	Lançamento do disco e do martelo: fundamentos	Bruno F. Mendes
11/06/2026	Provas combinadas: Noções básicas	Bruno F. Mendes
16/06/2026	Atletismo inclusivo	Bruno F. Mendes
18/06/2026	Relações midiáticas e atletismo	Bruno F. Mendes
23/06/2026	Atletismo: Iniciação	Bruno F. Mendes
25/06/2026	Atletismo: Alto rendimento	Bruno F. Mendes
30/06/2026	Atletismo: O ambiente escolar	Bruno F. Mendes
02/07/2026	Atletismo e saúde	Bruno F. Mendes
07/07/2026	Prova Prática 2	Bruno F. Mendes
09/07/2026	Feedback das atividades	Bruno F. Mendes
14/07/2026	Prova substitutiva	Bruno F. Mendes

16/07/2026	Entrega notas	Bruno F. Mendes
METODOLOGIA DE ENSINO		
Aulas teórico e práticas expositivas, dialogadas, abordando o conteúdo da disciplina, com uso de metodologias ativas de ensino, bem como o conhecimento de outras abordagens metodológicas. Práticas de leitura de textos, científicos, análise vídeos relacionada aos nados, bem como demais produções da área e/ou atividades de ensino. Atividades programadas com abordagem teórico-prático de forma reflexiva, relacionadas aos temas a serem abordados nas aulas.		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA		
Dez pontos serão distribuídos da seguinte maneira: - Apresentação de Trabalhos Prático/ em grupos (ATP): 3,0 pts (distribuídos em 2 trabalhos de 1,5 pts). - Prova Prática (PP) - 4,0 pts (distribuídos em 2 provas de 2 pts). - Prova teórica (PT) - 3 pts (distribuídos em 2 provas de 1,5 pts). A média final será calculada a partir da soma das 6 atividades teórico/práticas (ATP+PP+PT) Prova substitutiva: A prova substitutiva terá o valor de 4,0 pontos, poderá substituir a menor nota de uma das avaliações teórico/práticas e será aplicada ao estudante que não atingir os 6,0 pontos finais necessários para aprovação (Seção VI da Res. no 22/2021/CONEP). ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final menor que 6,0 pontos e/ou tiver mais que 22 ausências nas aulas determinadas pelo calendário acadêmico divulgado pelo 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)		
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras de competição e Regras Técnicas - Edição 2020 - Versão Oficial para o Brasil. <i>E-book</i>. Disponível em: https://www.cbat.org.br/repositorio/cbat/documentos_oficiais/regras/regrasdecompeticaoeregrastecnicas_edicao2020.pdf. Acesso em: 29 mar. 2022. BARBOSA, R. M. S. P., LUCAS, M. S., SANTOS, L. C. Atletismo: Aspectos teóricos, práticos e reflexivos. Série Educação Física; Valer Ed; 2016. VERÍSSIMO, Amaury Wagner; RAVACHE, Rosicler. Atletismo paraolímpico: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006. MATITHIESEN, Sara Quenzer. Atletismo: teoria e prática - 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. COICEIRO, Geovana Alves. 1000 exercícios e jogos para o atletismo. Rio de Janeiro: Sprint		

2005.



Documento assinado digitalmente
BRUNO FERREIRA MENDES
Data: 05/02/2026 13:55:01-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

*Assinatura digital do docente responsável pela
unidade curricular.*

Aprovado pelo Colegiado em 2026/1



Documento assinado digitalmente
DIEGO DE SOUSA MENDES
Data: 09/02/2026 11:20:30-0300
[Verifique em https://validar.iti.gov.br](https://validar.iti.gov.br)

*Assinatura digital
Coordenador do Curso*