



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2026
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	1110128 - ATLETISMO
Turma	EFI
Local	CEDETEG

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Conhecimento dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento tradicionais e inovadores dos componentes do rendimento esportivo relacionado ao atletismo. Conhecimento das capacidades físicas, técnico-táticas da modalidade para aplicação nos diferentes níveis de rendimento esportivo.

I. Objetivos

Compreender e aplicar os processos tradicionais e inovadores de ensino-aprendizagem-treinamento dos componentes do rendimento esportivo no Atletismo, analisando as capacidades físicas, técnico-táticas da modalidade e sua aplicação nos diferentes níveis de desempenho esportivo.

II. Programa

UNIDADE I – Fundamentos do Atletismo no Contexto do Rendimento

História e evolução do Atletismo

Estrutura das provas: corridas, saltos, arremessos e lançamentos

Exigências fisiológicas e biomecânicas da modalidade

Regulamentação oficial

UNIDADE II – Capacidades Físicas no Atletismo

Força, potência e velocidade

Resistência aeróbia e anaeróbia

Coordenação e flexibilidade

Avaliação e controle das capacidades físicas

UNIDADE III – Ensino-Aprendizagem-Treinamento

Métodos tradicionais de ensino do Atletismo

Abordagens contemporâneas e modelos pedagógicos inovadores

Progressões pedagógicas nas diferentes provas

Desenvolvimento técnico-tático

UNIDADE IV – Planejamento e Aplicação no Rendimento

Organização do treinamento no Atletismo

Periodização aplicada às provas

Planejamento para categorias de base e alto rendimento

Análise e correção técnica

Prevenção de lesões

III. Metodologia de Ensino

A disciplina será desenvolvida por meio de:

Aulas expositivas dialogadas

Aulas práticas em pista e campo

Análise de vídeos técnicos

Estudos de caso

Elaboração de planos de treino por prova

Simulações de sessões de treinamento

IV. Formas de Avaliação

A avaliação será composta por:

Prova teórica (30

)

Avaliação prática técnica (30

)

Elaboração de plano de treinamento para prova específica (30

)

Participação e atividades dirigidas (10

)

V. Bibliografia

Básica



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2026	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCACAO FISICA	
Disciplina	1110128 - ATLETISMO	Carga Horária: 68
Turma	EFI	
Local	CEDETEG	

PLANO DE ENSINO

Juergen Weineck. Atletismo: manual de treinamento. São Paulo: Manole.
Tudor O. Bompa; G. Gregory Haff. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte.
Vladimir M. Zatsiorsky; William J. Kraemer. Ciência e prática do treinamento de força. Porto Alegre: Artmed.
World Athletics. Regras oficiais do Atletismo.

Complementar

Pierre Parlebas. Jogos, esporte e sociedade. Campinas: Autores Associados.
Michael H. Stone; Meg Stone; William A. Sands. Principles and practice of resistance training. Champaign: Human Kinetics.
American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
Iole Piva de Albuquerque. Metodologia do ensino do atletismo. Curitiba: CRV.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 07
Data: 25/03/2026