



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	2455/I - ATLETISMO
<b>Turma</b>	EFI/I

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Aspectos teórico-metodológicos do ensino do atletismo na Educação Física. Prática pedagógica orientada: observação dirigida e experiências de ensino no campo escolar/não escolar.

### I. Objetivos

Conhecer a história e a cultura do Atletismo;  
Entender o Atletismo como um dos esportes de movimentos naturais do ser humano;  
Vivenciar a prática do Atletismo;  
Caracterizar as provas realizadas na modalidade de Atletismo;  
Desenvolver processos pedagógicos para o aprendizado do Atletismo;  
Ter condições básicas para ensinar Atletismo e continuar aprofundando seus conhecimentos;  
Entender o Atletismo como conteúdo da Educação Física;  
Conhecer metodologias de ensino e de treinamento do Atletismo.

### II. Programa

Histórico do Atletismo

Corridas:

Corridas de Velocidade; Corridas de Meio Fundo e Fundo; Revezamentos; Corridas Sobre Barreiras; Corrida com Obstáculos (Steeple Chase); Marcha Atlética; Cross-Country.

Salto:

Salto em Distância (Extensão); Salto Triplo; Salto em Altura; Salto com Vara.

Arremesso e Lançamentos:

Arremesso do Peso; Lançamento do Dardo; Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo.

Provas Combinadas

Exercícios de preparação física, técnica, tática e psicológica

Exercícios de avaliação

ATIVIDADES COMPLEMENTARES:- Os acadêmicos poderão desenvolver trabalhos de pesquisa, de ensino e de extensão, e participar da organização esportiva em ambientes escolar e não escolar, em equipes estudantis e em jogos oficiais do Paraná, realizados no município de Irati, e ainda, a organização de um festival de atletismo.

### III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva

Aula teórico-prática

Leitura de textos

Discussão

Trabalho em grupo

Trabalho individual

Micro-aulas

Jogos

Vídeos

Seminários

Prática de ensino (24 h/a equivalente a 35,3

da carga horária poderá ser desenvolvida pelos acadêmicos na própria turma)

Atividades através do moodle, google meet, whatsapp, e e-mail.

### IV. Formas de Avaliação

Provas individuais

Provas em grupos

Trabalhos individuais

Trabalhos em grupos

Avaliação diagnóstica de todas as atividades

Frequência e participação

Trabalhos em jogos

Apresentação de seminários

Organização de evento esportivo

FORMAS DE RECUPERAÇÃO

Prova individual semestral para alunos que ficarem com nota inferior a 7,0 (sete) no semestre.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	2455/I - ATLETISMO
<b>Turma</b>	EFI/I

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

O aluno faz uma prova de recuperação sobre os conteúdos do semestre (com valor 10,0), o resultado soma-se com a nota obtida no semestre e divide por 2 (dois). O aluno ficará com a maior nota, isto é, se o resultado da nota de recuperação for menor, permanece com a nota do semestre.

### V. Bibliografia

#### Básica

FERNANDES, José Luis. Atletismo: arremessos. São Paulo: EPU, 2003.  
FERNANDES, José Luis. Atletismo: corridas. São Paulo: EPU, 3ª Ed. rev, 2003.  
FERNANDES, José Luis. Atletismo: os saltos. São Paulo: EPU, 2ª Ed. rev, 2003.

#### Complementar

ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Silvia Mourão Neto. São Paulo: Sumus, 1983.  
COICEIRO, Geovana Alves. 1000 exercícios e jogos para o atletismo. Rio de Janeiro: Edi-tora Sprint, 2005.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras Oficiais de Atletismo. Rio de Janeiro, CBAt, 2019.  
KIRSH, August.et al.. Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clu-bes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1983.  
MACHADO, Alexandre. Corrida: teoria e prática do treinamento. São Paulo: Icone Editora, 2ª Ed., 2011.  
[www.cbat.org.br](http://www.cbat.org.br)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 004/2024  
**Data:** 03/04/2024