



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4211 - ATLETISMO
<b>Turma</b>	EFI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

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

### I. Objetivos

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

### II. Programa

UNIDADE I - HISTÓRICO DO ATLETISMO E REGRAS DAS PROVAS DE PISTA  
- Histórico do Atletismo; - Regras Gerais do Atletismo nas provas de pista; - Atribuição aos árbitros; - Regras e arbitragem específicas das corridas e marcação de pista;  
UNIDADE II - CORRIDAS DE MEIO-FUNDO, FUNDO, DE VELOCIDADE PROLONGADA E VELOCIDADE INTENSA - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Meio-Fundo e Fundo; - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Velocidade.  
UNIDADE III - CORRIDAS DE REVEZAMENTO, COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Revezamento; - Fundamentos Técnicos das Corridas com Barreiras; - Fundamentos Técnicos da Corrida com Obstáculos.  
UNIDADE IV - SALTO EM DISTÂNCIA, SALTO TRIPLO E REGRAS DAS PROVA DE CAMPO - Regras Específicas e Arbitragem do Salto em Distância e salto Triplo; - Fundamentos Técnicos do Salto em Distância; - Fundamentos Técnicos do Salto Triplo.  
UNIDADE V - SALTO EM ALTURA E SALTO COM VARA - Regras Específicas e Arbitragem do Salto em Altura e Salto com Vara; - Fundamentos Técnicos do Salto em Altura; - Fundamentos Técnicos do Salto com Vara.  
UNIDADE VI - ARREMESSO DO PESO e LANÇAMENTO DE DISCO - Regras Específicas e Arbitragem do Arremesso do Peso e Disco; - Fundamentos Técnicos do Arremesso do Peso e Lançamento de Disco.  
UNIDADE VII - LANÇAMENTO DO MARTELO E DO DARDO - Fundamentos Técnicos do Lançamento do Martelo; - Fundamentos Técnicos do Lançamento do Dardo; UNIDADE VIII- PROVAS COMBINADAS - Pentatlo; - Heptatlo; - Decatlo

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas; Aulas práticas. Metodologias Ativas

### IV. Formas de Avaliação

Primeiro Semestre:  
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 60  
da nota do semestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40  
;  
Segundo Semestre:  
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 50  
da nota do semestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40  
. e 10  
do projeto integrador

### V. Bibliografia

#### Básica

CBA. Atletismo: regras oficiais de competição. São Paulo: Phorte, 2012.  
CBA. Regras internacionais de competição aprovadas no 49º-IAAF. Moscou, 2013.  
FERNANDES, J. L. Atletismo: arremessos. São Paulo: EPU, 2003.

#### Complementar

BOMPA, T. O. Treinamento total para jovens campeões. Barueri, SP: Manole, 2002.  
COICEIRO, G.A. 1000 exercícios e jogos para o Atletismo. 2a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.  
FRÔMETA, E. R.; TAKAHASHI, K. Guia metodológico. Porto Alegre: Artmed, 2004.  
GEOFROY, C. Alongamento par todos. SP: Manole, 2001.  
VERKHOSHANSKI, Y. V. Treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2001.

### APROVAÇÃO



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4211 - ATLETISMO
<b>Turma</b>	EFI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 01  
**Data:** 17/05/2023