



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	2455/I - ATLETISMO
Turma	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.

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.
Saltos:
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 ainda, participar da organização esportiva em ambientes escolar e não escolar, em equipes estudantis e em jogos oficiais do Paraná, realizados no mu-nicípio 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
FORMA 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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	2455/I - ATLETISMO
Turma	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: Sum-mus, 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
www.youtube.com

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 05/2023
Data: 25/05/2023