



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP:  
88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br); [secretariadef@cds.ufsc.br](mailto:secretariadef@cds.ufsc.br)



**PLANO DE ENSINO – 2025.1**

---

**Curso:** Educação Física – Bacharelado

**Disciplina:** Teoria e Metodologia do Atletismo II

**Código:** DEF 5830

**Turma:** 02444

**Créditos:** 4

**Carga horária:** 72 h/a semestrais (54 h/a teóricas/práticas e 18 h/a PPCC)

**Pré-requisitos:** Teoria e Metodologia do Atletismo I

**Professor:** Prof. Dr. Ramon Cruz ([ramon.cruz@ufsc.br](mailto:ramon.cruz@ufsc.br))

---

## 1. EMENTA

Provas Combinadas, corridas de velocidade e com barreiras, revezamentos e obstáculos, saltos verticais e lançamentos: fundamentos técnicos, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do atletismo. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

## 2. OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação de futuros Bacharéis em Educação Física capaz de propiciar a formação de profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente no atletismo, por meio de diferentes manifestações, expressões do movimento humano e demais entidades que trabalhem com o Atletismo.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oportunizar a aquisição e a aplicação de conhecimentos filosóficos e históricos das provas acima relacionadas;
- Favorecer o conhecimento dos conteúdos técnicos durante as aulas teóricas e práticas;
- Conscientizar sobre a importância da modalidade e sua repercussão na sociedade;
- Desenvolver a apreciação e a compreensão da importância desta modalidade na educação global do indivíduo;
- Possibilitar a participação em organização e desenvolvimento de eventos competitivos.

#### **4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- **UNIDADE 1** – Corridas de velocidade: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos da Corrida de Velocidade, Iniciação a corrida de Velocidade – PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 2** – Corridas com barreiras e corridas com obstáculos: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 3** – Corridas de revezamento: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 4** – Salto em altura: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 5** – Salto com vara: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 6** – Lançamentos do disco e do martelo: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 7** – Provas combinadas. Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica. As provas combinadas como modelo para iniciação esportiva.

#### **5. METODOLOGIA DE ENSINO**

A disciplina será conduzida por meio de atividades teóricas e práticas. As aulas teóricas terão como dinâmica uma breve discussão sobre o tema e em seguida, exposição dos conteúdos relacionados a ela. Para as discussões, os estudantes serão estimulados a buscarem e lerem, previamente, sobre os temas que serão abordados. As aulas práticas terão o objetivo de apresentar possibilidades metodológicas para o ensino-aprendizagem do atletismo. Portanto, nesses espaços serão emuladas ações que permitem maior aproximação com o campo de atuação profissional. As avaliações serão realizadas ao longo do semestre.

#### **6. AVALIAÇÃO**

Duas avaliações teóricas e uma prática serão realizadas ao longo do semestre. A primeira será referente aos conteúdos estudados até a sua data. A segunda, será a confecção de um relatório (acadêmico) de uma das aulas práticas realizadas ao longo do curso, assim, os estudantes serão organizados em grupos e deverão reportar: breve contextualização do tema da aula (introdução), o objetivo do relatório, as atividades que foram feitas e os critérios do grupo para avaliar se o objetivo da aula foi atingido (métodos), os resultados observados na aula, a explicação dos resultados observados (discussão) e a consideração final do relatório. A terceira avaliação será a condução de uma aula prática (50 min) para os colegas da turma, o tema e a ordem de apresentação serão sorteados previamente, tendo as provas estudadas como os possíveis temas de cada uma das aulas (*i. e.* velocidade rasa, barreiras, altura, vara, disco, martelo, combinadas).

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Prova I} * 0,2) + (\text{Prova II} * 0,4) + (\text{Prova III} * 0,4)$$

Observação: Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

## 7. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão dos momentos de cada uma das avaliações e sequência dos conteúdos que serão considerados ao longo do curso, sendo que o mesmo pode, e será ajustado caso necessário.

**Quadro 1. Cronograma previsto para os conteúdos**

<b>Datas*</b>	<b>Conteúdo programado</b>	<b>Atividade</b>
10/mar	Apresentação da disciplina	Teórica
11/mar	Corrida de velocidade	Teórica
17/mar	Corrida de velocidade	Prática
18/mar	PPCC corrida de velocidade	Teórica
24/mar	Barreiras e obstáculos	Teórica
25/mar	Barreiras	Prática
31/mar	PPCC Barreiras	Teórica
01/abr	Corrida de revezamento	Teórica
07/abr	PPCC corrida de revezamento	Teórica
08/abr	Tópicos especiais em atletismo (etapas para o plano de aula)	Prática
14/abr	Avaliação I	Teórica
15/abr	Avaliação II (Explicação sobre o relatório de aula prática)	Teórica
21/abr	Feriado	-
22/abr	Salto em altura	Prática
28/abr	Salto em altura	Teórica
29/abr	PPCC Salto em altura	Teórica
05/mai	Salto com vara	Prática
06/mai	Salto com vara	Teórica
12/mai	PPCC Salto com vara	Teórica
13/mai	Lançamento do disco	Teórica
19/mai	Lançamento do disco	Prática
20/mai	PPCC Lançamento do disco	Teórica
26/mai	Lançamento do martelo	Teórica
27/mai	Lançamento do martelo	Prática
02/jun	PPCC Lançamento do martelo	Teórica
03/jun	Provas combinadas	Teórica
09/jun	PPCC Provas combinadas	Teórica
10/jun	Fundamentos da iniciação ao atletismo	Teórica
16/jun	PPCC Velocidade rasa	Prática
17/jun	PPCC Barreiras	Prática
23/jun	PPCC Altura	Prática
24/jun	PPCC Vara	Prática
30/jun	PPCC Disco	Prática
01/jul	PPCC Martelo	Prática
07/jul	PPCC Provas combinadas	Prática
08/jul	PPCC Iniciação ao atletismo	Prática
14 e 15/jul	Recuperação	Teórica

\*As datas indicadas são previsões para os conteúdos/avaliações, podem sofrer alterações durante o semestre. #A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado.

## 8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

- Camargo Neto, F. **Desporto Adaptado à portadores de deficiência**. Porto Alegre: Edit. da UFRGS, 1996.
- Cardoso, M. De Atenas a Atlanta 100 anos de Olimpíadas. São Paulo. Scrita CBAT/CONF. BRAS. ATLETISMO (1997). Regras oficiais de atletismo. RJ, Sprint.
- Faus, G. (1971). **Lanzamiento del peso**. Barcelona, Sintes.
- Fernandes, J. L. Atletismo, os saltos, técnica, iniciação e Treinamento. São Paulo: EPU. 2003.
- Gaya, A., Marques, A. & Tani, Go. **Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre. Edit. da UFRGS. Porto Alegre, 2004.
- Fernandes, J. L. Atletismo, os arremessos, técnica, iniciação e Treinamento. São Paulo: EPU. 2003.
- Gomes, A. G. Atletismo; preparação de corredores juvenis nas provas de meio fundo e fundo. Londrina: Centro de Informações desportivas, 1995.
- Frómota, E. R. & Takahashi. Guia Metodológica de Exercícios em Atletismo: formação, técnica e treinamento. Porto Alegre. Artmed, 2004
- JOANATH, U. et al. (1981). Atletismo I; corrida e salto. Lisboa, Casa do Livro.
- \_\_\_\_\_. (1981). Atletismo II; lançamentos e provas combinadas.
- Kröger, C. & Roth, K.. **Escola da Bola: Um abc para iniciantes nos jogos esportivos**. São Paulo. Phorte Editora. 2ª Edição, 2006.
- Kirsch, A. et alii. (1983). Antologia do Atletismo; metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico.
- Schmolinsky, G. (1982). **Atletismo**. Lisboa. Estampa.
- Diem, L. (1978). **Deporte desde la infancia**. Spain. Minón.
- Dieckert, Jurgen. (1984). **Esportes de lazer**. Rio de Janeiro. Ao livro técnico.
- Godoy, Laurete A. de. (1983). Jogos Olímpicos da Grécia: O mais belo capítulo esportivo da antiguidade. RJ, COI.
- RFEA. (1998). **Atletismo 1: Carreras y Marcha**. Madri, Depto de Publicaciones de la RFEA.

## 9. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

- HERGEDUS, J..(1979). **Técnicas atléticas**. Buenos Aires, Stadium.
- JOLIBOIS, Robert Pierre. (1976). **A Iniciação desportiva da infância à adolescência**. Casterman. Estampa.
- TANI, Go. (1995). Vivências Práticas no Curso de Graduação em Educação Física: necessidade, luxo ou perda de tempo? VI Simpósio de Pesquisa em Educação Física. UFSC.