



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; secretariadef@cds.ufsc.br



PLANO DE ENSINO – 2023.2

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 /a PPCC)

Pré-requisitos: Teoria e Metodologia do Atletismo I

Professor: Prof. Dr. Ramon Cruz (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.

Todas as atividades da disciplina serão conduzidas em conformidade com as orientações e regras sanitárias estabelecidas no guia de biossegurança da UFSC. Se necessário, as estratégias de ensino-aprendizagem, bem como as avaliações poderão ser ajustadas ao longo do semestre.

6. AVALIAÇÃO

Três avaliações serão realizadas ao longo do semestre. As duas primeiras terão caráter teórico (escrita), e serão relacionadas aos conteúdos do curso estudados até a data de cada uma delas. A avaliação III será prática, e consistirá na organização de um festival de atletismo para crianças.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Prova I} * 0,3) + (\text{Prova II} * 0,3) + (\text{Prova III} * 0,4)$$

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 das datas de 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

Conteúdo programado	Atividade
Apresentação da disciplina	Teórica
Corrida de velocidade	Prática
Corrida de velocidade	Prática
PPCC corrida de velocidade	Prática
Barreiras	Teórica
Barreiras	Prática
PPCC Barreiras	Prática
Obstáculos	Teórica
Corrida de revezamento	Teórica
PPCC corrida de revezamento	Prática
Tópicos especiais em atletismo - parte I	Teórica
*Avaliação I (prevista para 05/setembro)	Teórica
Salto em altura	Teórica
Salto em altura	Prática
PPCC Salto em altura	Prática
Salto com vara	Teórica
Salto com vara	Prática
PPCC Salto com vara	Prática
Tópicos especiais em atletismo - parte II	Teórica
*Avaliação II (prevista para 23/outubro)	Teórica
Lançamento do disco	Teórica
Lançamento do disco	Prática
PPCC Lançamento do disco	Prática
Lançamento do martelo	Teórica
Lançamento do martelo	Prática
PPCC Lançamento do martelo	Prática
Tópicos especiais em atletismo - parte III	Teórica
Provas combinadas	Teórica
PPCC Provas combinadas	Prática
Fundamentos da iniciação ao atletismo	Teórica
*Avaliação III (prevista para 04 e 05/dezembro)	Teórica
#Recuperação	Teórica
#Recuperação	Teórica

* Datas serão confirmadas durante o semestre, esta é uma projeção. # 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, Sintet.
- 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.
- Frómata, 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, Jürgen. (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**. Madrid, 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.