



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 – 2024.2**

---

**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](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.

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 teóricas 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 confecção de um plano de aula para alguma das provas estudadas ao longo do semestre.

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> |
|-----------------|---|------------------|
| 26/08/24 (seg.) | Apresentação da disciplina  | Teórica          |
| 27/08/24 (ter.) | Corrida de velocidade   | Teórica          |
| 02/09/24 (seg.) | Corrida de velocidade   | Prática          |
| 03/09/24 (ter.) | PPCC corrida de velocidade  | Teórica          |
| 09/09/24 (seg.) | Etapas a percorrer p plano de aula (explicação avaliação III)       | Teórica          |
| 10/09/24 (ter.) | Barreiras   | Teórica          |
| 16/09/24 (seg.) | Barreiras   | Prática          |
| 17/09/24 (ter.) | PPCC Barreiras  | Teórica          |
| 23/09/24 (seg.) | Obstáculos  | Teórica          |
| 24/09/24 (ter.) | Corrida de revezamento  | Teórica          |
| 30/09/24 (seg.) | PPCC corrida de revezamento   | Teórica          |
| 01/10/24 (ter.) | Avaliação I   | Teórica          |
| 07/10/24 (seg.) | Tópicos especiais em atletismo - parte I                            | Teórica          |
| 08/10/24 (ter.) | Tópicos especiais em atletismo - parte II (explicação avaliação II) | Teórica          |
| 14/10/24 (seg.) | Salto em altura   | Prática          |
| 15/10/24 (ter.) | Salto em altura   | Teórica          |
| 21/10/24 (seg.) | PPCC Salto em altura  | Teórica          |
| 22/10/24 (ter.) | Salto com vara  | Prática          |
| 29/10/24 (ter.) | Salto com vara  | Teórica          |
| 04/11/24 (seg.) | PPCC Salto com vara   | Teórica          |
| 05/11/24 (ter.) | Lançamento do disco   | Teórica          |
| 11/11/24 (seg.) | Lançamento do disco   | Prática          |
| 12/11/24 (ter.) | PPCC Lançamento do disco  | Teórica          |
| 18/11/24 (seg.) | Lançamento do martelo   | Teórica          |
| 19/11/24 (ter.) | Lançamento do martelo   | Prática          |
| 25/11/24 (seg.) | PPCC Lançamento do martelo  | Teórica          |
| 26/11/24 (ter.) | Provas combinadas   | Teórica          |
| 02/12/24 (seg.) | PPCC Provas comb. - Fundamentos da iniciação ao atletismo           | Teórica          |
| 03/12/24 (ter.) | Orientação de acompanhamento avaliações I e II                      | Teórica          |
| 09/12/24 (seg.) | Avaliação II (entrega final)  | Teórica          |
| 10/12/24 (ter.) | Avaliação III (entrega final)                                       | Teórica          |
| 16 e 17/12/24   | #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 antigüidade. 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.