



PLANO DE ENSINO - SEM. 2025.2

Curso: Licenciatura em Educação Física
Disciplina: Teoria e Metodologia do Atletismo I
Código: DEF 5829
Docente: Prof. Dr. Jolmerson de Carvalho
<jolmerson.carvalho@gmail.com>

Pré-requisitos: Sem pré-requisito
Carga Horária: 72 h/a semestrais – 4 cred. semanais
(54 teórico/ prática e 18 PPCC)
SALA DE AULA: Sala 256 – Bloco 5
Horário: 3^a das 15:10 - 16:50h e 4^a feira das 15:10 - 16:50h

1. EMENTA

Histórico e evolução do atletismo. Corridas, marchas atléticas, saltos horizontais Lançamento do Dardo e arremesso: fundamentos técnicos básicos, 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 profissionais qualificados e capazes de intervir, acadêmica e profissionalmente no ensino do atletismo, por meio de diferentes manifestações e expressões do movimento humano em instituições públicas e privadas que possuam o atletismo em sua grade de ensino.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Situar historicamente o atletismo no contexto de sua evolução;
- 3.2 Proporcionar o conhecimento dos conteúdos técnicos durante as aulas teóricas e práticas;
- 3.3 Conscientizar sobre a importância da modalidade e sua repercussão na sociedade;
- 3.4 Proporcionar a apreciação e a compreensão da importância desta modalidade na educação global do indivíduo;
- 3.5 Possibilitar a participação em organização e desenvolvimento de eventos competitivos.

4. METODOLOGIA

- Todas as atividades da disciplina serão realizadas de forma presencial, contudo, em caso de quaisquer eventualidades que impeçam as aulas presenciais, as mesmas serão disponibilizadas no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem (AVEA) do MOODLE; utilizadas, bem como as plataformas BigBlueBotton, Google Meet ou *Conferênciaweb* da UFSC, cujos links serão disponibilizados previamente a cada aula via MOODLE.
- Entende-se por aulas não presenciais síncronas aquelas que contam com a participação simultânea do docente e discente no mesmo ambiente virtual, sendo realizada no horário previsto para a disciplina. Aulas não presenciais assíncronas compreendem aquelas em que o discente realiza a atividade sem a presença do docente em horários livres.
- A frequência (presença) dos alunos na disciplina ocorrerá pelo acompanhamento e conclusão das atividades e tarefas da disciplina ao longo do semestre notificadas no diário de chamada.

5. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

*As atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular – PPCC (A. Pr. e Exp. 18), serão desenvolvidas com a apresentação de trabalhos teóricos. Aula/competição simulada tendo como tema as unidades deste programa, participação em eventos com relatórios entregues ao professor e entregas de pequenos trabalhos realizados durante as aulas e em casa; além da participação no projeto de extensão “Atletismo e Desenvolvimento Humano”.

Avaliações “Considerações Teóricas e Possibilidades Práticas”, que constarão de avaliações somatórias:

A primeira, um questionário com questões sobre as regras do atletismo, valendo de 0,0 a 2,5 pontos;

A segunda, confecção de súmula, onde o aluno preencherá uma súmula referente a uma das unidades abordadas no semestre cujo valor será de 0,0 a 1,5 pontos;

A terceira avaliação constará de um questionário com perguntas sobre as três primeiras unidades com valor de 0,0 a 2,0;

A quarta e última avaliação, constará de um questionário abordando todas as unidades do semestre, cujo valor será de zero (0,0) até quatro (4,0) pontos, totalizando uma nota (10,0) para os alunos que obtiverem nota máxima em todas as avaliações;

	PESO	AVALIAÇÃO
1	25%	Questionário (sobre Regras do Atletismo), em grupo.
2	15%	Confecção de Súmula – individual.
3	20%	Questionário com questões sobre as unidades semestre.
4	40%	Avaliação final: Avaliação abordando todas as unidades do semestre.

***Obs.:** Pode sofrer alterações conforme necessidade da disciplina.

Nota= (Nota 1* 2,5 + Nota 2*1,5 + Nota 3*2,0 + Nota 4* 4,0)= **10,0**

PARA QUEM FICAR EM RECUPERAÇÃO:

AVALIAÇÃO

(Média Final + Nota da prova de Recuperação)/2= 6,0

***Durante todo o processo de ensino-aprendizagem, será considerando:**

Frequência, participação e interesse nas aulas (questionamentos e análises críticas durante o processo de ensino aprendizagem);

Obs.: O aluno (a) que estiver presente na aula e não participar da aula prática; na aula seguinte deverá entregar ao professor um relato (em formato de plano de aula) da aula em que não participou.

6. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão das datas, carga horária e caráter das atividades (teóricas ou práticas). Sendo que, o mesmo pode ser ajustado em acordo com as necessidades do semestre.

Quadro 1 – Cronograma previsto para o conteúdo

UNIDADE 1 – Apresentação da Disciplina: Histórico e Evolução			
Data	Carga Horária	Conteúdo	Atividades
12/08	2h	Apresentação da disciplina; Histórico e Evolução do Atletismo.	Teórica
13/08	2h	Contextualização Histórica e evolução do Atletismo.	Teórica
19/08	2h	Instalações e Equipamentos; Caracterização e divisão das provas do Atletismo;	Prática
20/08	2h	PPCC – Instalações e Equipamentos	Prática
UNIDADE 2 – Fundamentação e Divisão das Provas de Corrida			
26/08	2h	Contextualização Histórica e evolução da Marcha Atlética Iniciação, Princípios Pedagógicos e Regulamentação da Marcha Atlética.	Teórica
27/08	2h	1ª Avaliação (Responder questões sobre as Regras de Atletismo) – Atividade em Grupo;	Teórica
02/09	2h	Contextualização e Evolução da Meia Maratona e da Maratona; Discussão do conteúdo e solução de dúvidas	Teórica
03/09	2h	Contextualização e Evolução do <i>Cross Country</i> e solução de dúvidas	Teórica
UNIDADE 3 – Marcha Atlética			
09/09	2h	Tipos de Provas; Corridas – Regulamentação básica;	Teórica
10/09	2h	PPCC – 1ª Avaliação (Entrega das questões sobre as Regras de Atletismo) – Atividade em Grupo;	O. M.
16/09	2h	Princípios prático-pedagógicos da Marcha Atlética	Prática
UNIDADE 4 – Saltos Horizontais – Distância			
17/09	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Salto em Distância	Teórica
23/09	2h	Princípios prático-pedagógicos do Salto em Distância	Prática
24/09	2h	Princípios prático-pedagógicos das diferentes técnicas de Salto em Distância – Grupado; Arco e Tesoura.	Prática
30/09	2h	Simulação de Competição (PPCC – Confecção de Súmula de Marcha Atlética e Salto em Distância).	Prática
01/10	2h	2ª Avaliação (Confecção de Súmula) – Presencial;	O. M.
UNIDADE 5 – SALTOS HORIZONTAIS – TRIPLO			
07/10	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Salto Triplo. Noções Básicas de regulamentação do Salto Triplo;	Teórico-prático
08/10	2h	Princípios práticos-pedagógicos do Salto Triplo;	Prática
14/10	2h	Princípios prático-pedagógicos do Salto Triplo;	Prática
15/10	2h	PPCC – Simulação de Competição (Laboratório Pedagógico)	Prática

UNIDADE 6 – ARREMESSO DO PESO			
Data	Carga Horária	Conteúdo	Atividades
21/10	2h	3ª Avaliação (Conteúdo: até a Unidae 5/) – Presencial	O. M.
22/10	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Arremesso do Peso; Princípios pedagógicos do Arremesso do Peso;	Teórica
28/10	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Arremesso do Peso – Técnica Ortoxa (Lateral);	Prática
29/10	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Arremesso do Peso – Técnica Parry O'brian (Retilínea) Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Prática
04/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Arremesso do Peso – Técnica Ortodoxa Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	Prática
UNIDADE 7 – LANÇAMENTO DO DARDO			
05/11	2h	Revisão das Unidades e das Avaliações Realizadas	Teórica
11/11	2h	PPCC – Simulação de Competição (Laboratório Pedagógico)	Prática
12/11	2h	Contextualização Histórica e Iniciação do Lançamento do Dardo;	Teórica
18/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Lançamento do Dardo e Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo;	Prática
19/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Lançamento do Dardo e Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo;	Prática
25/11	2h	Regulamentação das diferentes técnicas do Lançamento do Dardo e Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo;	Prática
26/11	2h	PPCC – Simulação de Competição (Laboratório Pedagógico)	Prática
02/12	2h	4ª Avaliação – Final	O. M.
03/12	2h	Entrega das notas do semestre e fechamento disciplina	Teórica
09/12	2h	Recuperação	
10/12	2h	Resultado Final	

Obs.: A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado. As 72h referentes à disciplina foram integralizadas durante as 18 semanas do semestre letivo, respeitando o calendário acadêmico aprovado para 2025/1.

As aulas teóricas serão realizadas em sala de aula, as aulas práticas na pista de atletismo e as tarefas enviadas para os alunos, serão postadas no moodle, bem como a entrega destas tarefas para o professor.

5. BIBLIOGRAFIA

5.1 Bibliografia (Impressa)

- Fernandes, J. L. **Atletismo, os saltos, técnica, iniciação e Treinamento**. São Paulo: EPU. 2003.
- 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.
- Cardoso, M. **De Atenas a Atlanta 100 anos de Olimpíadas**. São Paulo. Scrita
- Frómeta, E. R. & Takahashi. **Guia Metodológica de Exercícios em Atletismo: formação, técnica e treinamento**. Porto Alegre. Artmed, 2004

5.2 Bibliografia (Digitalizada)

Cunha, P. **Teoria e Metodologia do Treino Desportivo: Modalidades coletivas**. Instituto do Desporto de Portugal // Programa Nacional de Formação de Treinadores. 2016

Gomes A., C. **Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2ª Ed. 2009.

Müller, H., Ritzdort, W. **Correr Saltar: Guia IAAF de Enseñanza de Atletismo**. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores IAAF

Oliveira, A. F. S.; Haiachi, M. C. **Ciclo de Debates em Estudos Olímpicos: Mega Eventos Esportivos e seus Impactos nos estados periféricos**. Edit. UFS, 2012.

5.2 Bibliografia Complementar

Gaya, A., Marques, A. & Tani, Go. **Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre. Edit. da URGs. Porto Alegre, 2004.

Kröger, C. & Roth, K.. **Escola da Bola: Um abc para iniciantes nos jogos esportivos**. São Paulo. Phorte Editora. 2ª Edição, 2006.

Sites:

www.iaaf.org
www.cbat.org.br
www.efdeportes.com

Calendário Escolar

- 11/08/2025 Início do segundo período letivo semestral de graduação de 2025.
- 13/12/2025 Término do segundo período letivo semestral de graduação de 2025.