UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis – SC
Fone: 48 3721-9462

PLANO DE ENSINO - SEM. 2026.2

Curso: Bacharelado 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 DO BACHARELADO 2026.2:
Horário: 5ª das 07:30 - 09:10h e 6ª feira das 07:30 - 09:10h

Documento assinado digitalmente
JOLMERSON DE CARVALHO
Data: 12/07/2026 23:44:38-0300
CPF: ***.294.037-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

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 RECUPAÇÃO:

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 da Disciplina

Data	Carga Horária	Conteúdo	Atividades
UNIDADE 1 – APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA: HISTÓRICO E EVOLUÇÃO			
13/08	2h	Apresentação da disciplina; Histórico e Evolução do Atletismo.	**Teórica**
14/08	2h	Contextualização Histórica e evolução do Atletismo.	**Teórica**
20/08	2h	Instalações e Equipamentos;	**Prática**
21/08	2h	Caracterização e divisão das provas do Atletismo;	**Teórica**
27/08	2h	Caracterização e divisão das provas do Atletismo – continuação;	**Teórica**
28/08	2h	Instalações e Equipamentos – PPC	**Prática**
UNIDADE 2 – FUNDAMENTAÇÃO E DIVISÃO DA MARCHA ATLÉTICA			
03/09	2h	Contextualização Histórica e evolução da Marcha Atlética Iniciação, Princípios Pedagógicos e Regulamentação da Marcha Atlética.	**Teórica**
04/09	2h	Princípios prático-pedagógicos da Marcha Atlética	**Teórica**
10/09	2h	Princípios prático-pedagógicos da Marcha Atlética	**Prática**
11/09	2h	**1ª Avaliação (Responder questões sobre as Regras de Atletismo) – Atividade em Grupo;**	**O. M.**
UNIDADE 3 – CONTEXTUALIZAÇÃO E EVOLUÇÃO DAS PROVAS AO AR LIVRE			
17/09	2h	Contextualização Histórica e Evolução do *Cross Country*	**Teórica**
18/09	2h	Contextualização e Evolução da Meia Maratona e da Maratona; Discussão do conteúdo e Resolução de dúvidas	**Teórica**
24/09	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Salto em Distância; Princípios prático-pedagógicos do Salto em Distância	**Teórica**
UNIDADE 4 – SALTOS HORIZONTAIS – DISTÂNCIA			
25/09	2h	Princípios prático-pedagógicos das diferentes técnicas de Salto em Distância – Grupado; Arco.	**Prática**
01/10	2h	Princípios prático-pedagógicos das diferentes técnicas de Salto em Distância – Grupado; Arco e Tesoura.	**Prática**
02/10	2h	Princípios prático-pedagógicos das diferentes técnicas de Salto em Distância – Grupado; Arco e Tesoura.	**Prática**
08/10	2h	Noções Básicas e regulamentação do Salto em Distância: Confecção de Súmula de Salto em Distância – PPCC	**Teórica**
09/10	2h	Noções Básicas e regulamentação do Salto em Distância - Simulação de Competição – Laboratório.	**Prática**
UNIDADE 5 – SALTOS HORIZONTAIS – TRIPLO			
15/10	2h	**2ª Avaliação** Tarefa Avaliativa – **Confecção de Súmula) – Presencial**	**O. M.**
16/10	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Salto Triplo; Princípios prático-pedagógicos do Salto Triplo.	**Teórica**
22/10	2h	Princípios prático-pedagógicos do Salto em Triplo	**Prática**
23/10	2h	Princípios prático-pedagógicos do Salto em Triplo: Como confeccionar marcação de corrida para o salto.	**Prática**

UNIDADE 6 – ARREMESSO DO PESO			
Data	**Carga Horária**	**Conteúdo**	**Atividades**
29/10	2h	Noções Básicas de regulamentação do Salto Triplo – Laboratório.	**Teórica**
30/10	2h	**3ª Avaliação (Questões sobre as Unidades do Semestre) – Presencial**	**O. M.**
05/11	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Arremesso do Peso; Princípios pedagógicos do Arremesso do Peso;	**Prática**
06/11	2h	Contextualização Histórica e Evolução do Arremesso do Peso; Princípios pedagógicos do Arremesso do Peso;	**Prática**
12/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Arremesso do Peso – Técnica Lateral Regulamentação e Noções Básicas de Arbitragem.	**Prática**
13/11	2h	**Laboratório** – Simulação de Competição	**Prática**
UNIDADE 7 – LANÇAMENTO DO DARDO			
Data	**Carga Horária**	**Conteúdo**	**Atividades**
19/11	2h	Contextualização Histórica e Iniciação do Lançamento do Dardo;	**Teórica**
20/11	**2h**	**Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra**	**Prática**
26/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Lançamento do Dardo e Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo;	**Prática**
27/11	2h	Princípios pedagógicos das diferentes técnicas do Lançamento do Dardo e Princípios pedagógicos do Lançamento do Dardo;	**Prática**
03/12	2h	**4ª Avaliação – Final**	**Prática**
04/12	2h	**Entrega das notas**	**O. M.**
10/12	2h	**Prova Recuperação**	**O. M.**
11/12	2h	**Entrega da nota de Recuperação – Resultado Final**	**O. M.**

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 2026/1.
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

– 09/03/2026 Início do primeiro semestre letivo de 2026.
– 15/07/2026 Término do primeiro período letivo semestral de graduação de 2026.
– 16/07/2026 Início do recesso escolar.