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 – 2026.2

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 h/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.

6. AVALIAÇÃO

Três avaliações serão realizadas ao longo do semestre. Sendo duas teóricas (avaliações I e II) e uma prática (III). A primeira 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 como a aula será avaliada pelos estudantes do grupo, (métodos), os resultados que o grupo observou da aula (resultados), a explicação dos resultados observados (discussão) e a consideração final do relatório. A segunda será a confecção de um plano de aula, para o atletismo, considerando os conteúdos estudados durante o curso. Esse plano será entregue de forma impressa, no dia da avaliação prática (avaliação III). Por fim, a avaliação III/prática será realizada com os conteúdos referentes as provas de atletismo que foram estudadas. Nessa oportunidade os/as estudantes, organizados em grupos, terão a chance de conduzir uma atividade prática, com duração de 50 minutos, emulando uma possível atuação profissional a partir dos temas estudados. Atenção, a condução da aula faz parte da avaliação III e o plano da respectiva aula, será a avaliação II.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

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

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 ele pode, e será ajustado caso necessário.

Quadro 1. Sequência prevista para os conteúdos

Conteúdo programado	Atividade
Apresentação da disciplina	Teórica
Corrida de velocidade	Teórica
Corrida de velocidade	Prática
PPCC corrida de velocidade	Teórica
Barreiras e obstáculos	Teórica
Barreiras	Prática
PPCC Barreiras	Teórica
Corrida de revezamento e PPCC revezamento	Teórica
Salto em altura	Prática
Salto em altura	Teórica
Avaliação - relatório (explicação)	Teórica
Avaliação - plano de aula (explicação)	Prática
Tópicos especiais atletismo	Teórica
Tópicos especiais atletismo II	Teórica
PPCC Salto em altura	Teórica
Salto com vara	Prática
Salto com vara	Teórica
PPCC Salto com vara	Teórica
Lançamento do disco	Teórica
Lançamento do disco	Prática
PPCC Lançamento do disco	Teórica
Lançamento do martelo	Teórica
Lançamento do martelo	Prática
PPCC Lançamento do martelo	Teórica
Provas combinadas	Teórica
PPCC Provas combinadas	Teórica
Fundamentos da iniciação ao atletismo	Teórica
PPCC Velocidade rasa	Prática
PPCC Barreiras	Prática
PPCC Altura	Prática
PPCC Vara	Prática
PPCC Disco	Prática
PPCC Martelo	Prática
PPCC Provas combinadas	Prática
Recuperação	Prática

#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). **Lanzamento 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 URGS. 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.

Frómeta, 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; lançammentos 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 Alteismo; metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico.

Schmolinsky, G. (1982). **Atletsimo**. Lisboa. Estampa.

Diem, L. (1978). **Deporte desde la infância**. 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 atleticas**. 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.