

Programa Analítico de Disciplina

EFF 150 - Metodologia de Ensino do Atletismo

Campus Florestal -

Catálogo: 2024

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 1h

Carga horária semanal prática: 2h

Carga horária de extensão: 0h

Semestres: II

Objetivos

- Proporcionar o conhecimento didático-pedagógico e técnico do atletismo, assim como fundamentos teórico-práticos, criando condições para a intervenção do professor no ensino da modalidade no âmbito escolar.

Ementa

Conceito e divisão do atletismo. Iniciação ao atletismo. O atletismo na escola. Corridas de meio fundo e fundo. Corridas de velocidade. Corridas com barreiras e com obstáculos. Corridas de revezamento. Marcha atlética. Salto em distância. Salto triplo. Salto em altura. Arremesso de peso. Regras.

Pré e correquisitos

Não definidos

Oferecimentos obrigatórios

Curso

Período

Educação Física - Licenciatura

2

Oferecimentos optativos

Não definidos

EFF 150 - Metodologia de Ensino do Atletismo

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Conceito e divisão do atletismo 1. Origens do atletismo 2. Provas de pista, campo e fora de pista 3. Categoria de provas	1h	0h	0h	0h	1h
2. Iniciação ao atletismo 1. Pré-atletismo 2. Formas de iniciação 3. Formas adaptadas do atletismo 4. Métodos de aprendizagem das provas atléticas 5. Contra-indicações das atividades atléticas	1h	0h	0h	0h	1h
3. O atletismo na escola 1. O papel do atletismo na escola 2. Adaptação às diferentes condições de espaço e de material	1h	0h	0h	0h	1h
4. Corridas de meio fundo e fundo 1. Histórico 2. Princípios técnicos 3. Efeitos da corrida sobre o organismo 4. Ensino	1h	0h	0h	0h	1h
5. Corridas de velocidade 1. Histórico 2. Princípios técnicos 3. Saída baixa 4. Desenvolvimento da velocidade 5. Ensino 6. Adaptação de materiais	2h	0h	0h	0h	2h
6. Corridas com barreiras e com obstáculos 1. Histórico 2. Princípios técnicos das corridas com barreiras 3. Princípios técnicos das corridas com obstáculos 4. Ensino 5. Adaptação de materiais	2h	0h	0h	0h	2h
7. Corridas de revezamento 1. Histórico 2. Técnicas de passagem 3. Ensino 4. Adaptação de materiais	1h	0h	0h	0h	1h
8. Marcha atlética 1. Histórico 2. Princípios técnicos 3. Tipos de marcha 4. Ensino	1h	0h	0h	0h	1h
9. Salto em distância	1h	0h	0h	0h	1h

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: 9WZF.4Q8W.YHQN

1. Histórico 2. Técnicas 3. Ensino 4. Adaptação de materiais					
10. Salto triplo 1. Histórico 2. Técnicas 3. Ensino 4. Adaptação de materiais	1h	0h	0h	0h	1h
11. Salto em altura 1. Histórico 2. Técnicas 3. Ensino 4. Adaptação de materiais	1h	0h	0h	0h	1h
12. Arremesso de peso 1. Histórico 2. Técnicas 3. Ensino 4. Adaptação de materiais	1h	0h	0h	0h	1h
13. Regras 1. Princípios gerais das regras em atletismos 2. Corridas 3. Marcha 4. Saltos 1 5. Arremesso	1h	0h	0h	0h	1h
14. Corridas de meio fundo e fundo	0h	1h	0h	0h	1h
15. Corridas de velocidade	0h	4h	0h	0h	4h
16. Corridas com barreiras e obstáculos	0h	4h	0h	0h	4h
17. Corridas de revezamento	0h	4h	0h	0h	4h
18. Marcha atlética	0h	4h	0h	0h	4h
19. Salto em distância	0h	3h	0h	0h	3h
20. Salto triplo	0h	3h	0h	0h	3h
21. Salto em altura	0h	4h	0h	0h	4h
22. Arremesso de peso	0h	3h	0h	0h	3h
Total	15h	30h	0h	0h	45h

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; e Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros)

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: 9WZF.4Q8W.YHQN

Prática	Prática demonstrativa realizada pelo professor ou monitor; Prática executada por alguns estudantes, sendo demonstrativa para a maioria dos estudantes; e Prática executada por todos os estudantes
Estudo Dirigido	<i>Não definidos</i>
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFF 150 - Metodologia de Ensino do Atletismo

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
LOHMANN, L. Atletismo - Manual Técnico Para Atletas Iniciantes. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.	2
MATTHIESEN, S. Atletismo - Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.	10
MATTHIESEN, S. Atletismo se aprende na Escola. 2ª Ed. Jundiaí-SP: Fontoura, 2009.	5

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
FERNANDES, J. L. Atletismo - Lançamentos (e Arremesso). 3ª Ed. São Paulo: EPU, 2003.	5
FERNANDES, J. L. Atletismo - Os saltos. 3ª Ed. São Paulo: EPU, 2003.	5
SILVA, N.P. Atletismo. 2ª ed. São Paulo: Brasil Editora, [19--]	0