

Fundamentos Metodológicos do Ensino do Atletismo / Período: 3

Professor: Mauriano Lúcio de Freitas (Especialista)

CH: 80h

Ementa:

Histórico, evolução e técnica de execução das provas de lançamento em suas diferentes modalidades, disco, peso, dardo e martelo, também saltos e respectivos estilos, elementos básicos princípios mecânicos. Atividades de marcha e corrida, fundamentos e processos de pedagógicos, regulamentação e aplicação aos diversos níveis de ensino.

Habilidades:

Estruturar o processo de ensino-aprendizagem do atletismo a partir de progressões de exercícios e tarefas. Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do atletismo. Dominar os fundamentos técnicos básicos das diferentes provas de atletismo. Aplicar noções básicas de regras e arbitragem de atletismo. Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em atletismo.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

HISTÓRICO DO ATLETISMO:

ATLETISMO ESPORTE BASE;
O ATLETISMO NO BRASIL;
CURIOSIDADES HISTÓRICAS.

ATLETISMO CORRIDAS E MARCHA:

CORRIDAS DE VELOCIDADE;
CORRIDAS DE MEIO FUNDO;
CORRIDAS DE FUNDO;
MARCHA ATLÉTICA.

ATLETISMO SALTOS:

SALTO EM DISTÂNCIA;
SALTO TRIPLO;
SALTO EM ALTURA;
SALTO COM VARA.

ATLETISMO ARREMESSO E LANÇAMENTOS:

ARREMESSO DE PESO;
LANÇAMENTO DE MARTELO;
LANÇAMENTO DE DISCO;
LANÇAMENTO DE DARTO.

OUTRAS PROVAS, COMPETIÇÕES E TREINAMENTOS:

PROVAS COMBINADAS;
PEDESTRIANISMO E CROSS COUNTRY;
COMPETIÇÕES DE ATLETISMO;
TREINAMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA.

ATLETISMO - ASPECTOS METODOLÓGICOS:

ATLETISMO E SUAS POSSIBILIDADES;
ABORDAGEM ESPORTIVA / PEDAGOGIA DO ESPORTE;
ABORDAGEM LÚDICA;
ATLETISMO ESCOLAR.

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%
Estudo Dirigido: 10%
Avaliação Parcial I : 15%
Avaliação Parcial II : 15%
Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos
Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60
Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2
Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

ATLETISMO, Confederação Brasileira de. Atletismo: regras oficiais de competição 2016-2017. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/191225>.
ROJAS, Paola Neiza Camacho. Aspectos pedagógicos do atletismo. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2019. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/147883>.
SILVA, Francisco Martins, D. et al. Iniciação esportiva. Disponível em: Minha Biblioteca, MedBook Editora, 2012. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786557830659/pageid/0>.

Bibliografia Complementar:

MATTHIESEN, Sara Q. Fundamentos de Educação Física no Ensino Superior - Atletismo - Teoria e Prática, 2a edição. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527731065/epubcfi/6/2%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dcover%5D!/4/2/2%4068:33>.
PEREIRA, Ericson, e José R. L. Paz. Iniciação esportiva: esportes individuais e coletivos. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788533500303/pageid/0>.
PIMENTA, Thiago Farias da Fonseca. Fundamentos dos esportes individuais de alto rendimento. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2020. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/186482>.
SILVA, Juliano, V. e Fernando G. Priess. Metodologia do atletismo. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595028807/pageid/0>. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2. ed. São Paulo: Blucher, 1997. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/176571>.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica