



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Tópicos Especiais em Atletismo		Código: EEF321
Nome do Componente Curricular em inglês: Special Topics in Athletics		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 hora/aula
Ementa: Aprofundamento dos conhecimentos técnicos e táticos. Planejamento, organização, execução e avaliação de programas.		
Conteúdo programático:  Unidade I – O Atletismo  1. Regras básicas 2. Princípios de tempo, espaço e movimento nas provas atléticas 3. Os materiais e equipamentos 4. Processos de ensino-aprendizagem do Atletismo 5. Adequação das provas atléticas 6. Intervenções do professor  Unidade II – Corridas  1. Princípios das técnicas de corridas 2. Provas rasas 3. Provas com barreiras 4. Provas com obstáculos 5. Revezamentos 6. Cross-country e corridas de rua 7. Saída de bloco 8. Saídas em pé		



9. Passagem de bastão

10. Processos de ensino-aprendizagem das corridas

11. Adequação das provas atléticas

12. Intervenções do professor

Unidade III – Saltos

1. Princípios das técnicas de saltos

2. Salto em distância

3. Salto em altura

4. Salto triplo

5. Salto com vara

6. Processos de ensino-aprendizagem dos saltos

7. Provas atléticas adaptadas

7. Intervenções do professor

Unidade IV – Lançamentos

1. Princípios das técnicas de lançamentos

2. Arremesso do peso

3. Lançamento do disco

4. Lançamento do dardo

5. Lançamento do martelo

6. Processos de ensino-aprendizagem dos lançamentos

8. Adequação das provas atléticas

9. Intervenções do professor

Bibliografia básica:

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: Corridas. 3. ed. São Paulo: EPU, 2003. 156 p.

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: Lançamentos (e arremesso). 2. ed. São Paulo: EPU, 2003. 130 p.

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: Saltos. 2. ed. São Paulo: EPU, 2003. 130 p.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**  
**PROGRAMA DE DISCIPLINA**

---



Bibliografia complementar: