



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



Nome do Componente Curricular em português: Atletismo		Código: EFD345
Nome do Componente Curricular em inglês: Athletics		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: REITORIA
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 hora/aula	Carga horária semanal prática 01 hora/aula
Ementa: Estudo da história, das regras e iniciação às das modalidades de corridas, saltos, lançamentos e arremesso como conteúdo da Educação Física.		
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
8. 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
7. Adequação das provas atléticas
8. Intervenções do professor

Bibliografia básica:

FERNANDES, J Luiz. **Atletismo, corridas**. 4ª ed. São Paulo: EDUSP, 2001.

FERNANDES, J Luiz. **Atletismo, saltos**. 2ª ed. São Paulo: EDUSP, 2000.

FERNANDES, J Luiz. **Atletismo, lançamentos**. 2ª ed. São Paulo: EDUSP, 2001.

Bibliografia complementar:

MATTHIESEN, S. Q. (Org.) **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí: Fontoura, 2005.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

KIRSCH, August; KOCH, Karl; ORO, Ubirajara. **Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico 1984. 179 p. ((Prática ; 16A)). ISBN 8521502079 (broch.).