



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



Disciplina: ATLETISMO			Código: EFD009	
Resolução CEPE		Nº5.932	16/07/2014	
Aprovado no COLEF em 04/04/2013			Aprovado no COBEF em 04/04/2013	
Disciplina equivalente (nome e código):				
Departamento: CEDUFOP			Unidade: Reitoria	
Carga Horária Semanal	Teórica	Prática	Duração/Semana	Carga Horária Semestral
02 h	01 h	01 h	18 semanas	30h e 36 Hora/aula
EMENTA: Estudo da história, das regras e iniciação às das modalidades de corridas, saltos, lançamentos e arremesso como conteúdo da Educação Física Escolar e como esporte competitivo.				
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 Luiz. Atletismo, corridas. EDUSP, 2001, 4ª ed. São Paulo.				



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



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

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

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.).