



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI150 Atletismo I

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Origens do atletismo. Conceito e divisão do atletismo. Corridas - fundamentos técnicos. Marcha atlética - fundamentos técnicos. Fundamentos dos saltos. Fundamentos dos lançamentos/arremesso. Provas combinadas.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	2
Educação Física(LIC)	Obrigatória	2
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	2
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Obrigatória	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI150 Atletismo I

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Origens do atletismo 1.1. Movimentos para a sobrevivência do homem primitivo 1.2. Grécia Antiga e jogos olímpicos 1.3. Atletismo no Brasil	2
2	Conceito e divisão do atletismo 2.1. Provas de pista, campo e fora de pista 2.2. Categorias de provas	4
3	Corridas - fundamentos técnicos 3.1. Fases das corridas 3.2. Corrida de meio fundo e fundo 3.3. Corrida de velocidade e saída baixa 3.4. Corrida com barreiras e obstáculos 3.5. Corrida de revezamento	8
4	Marcha atlética - fundamentos técnicos	2
5	Fundamentos dos saltos 5.1. Saltos verticais e horizontais 5.2. Princípios básicos e fases dos saltos atléticos 5.3. Qualidades físicas envolvidas 5.4. Fundamentos técnicos do salto em distância 5.5. Fundamentos técnicos do salto triplo 5.6. Fundamentos técnicos do salto em altura 5.7. Fundamentos técnicos do salto com vara	6
6	Fundamentos dos lançamentos/arremesso 6.1. Fatores que afetam os lançamentos/arremesso 6.2. Princípios básicos e fases dos lançamentos/arremesso 6.3. Qualidades físicas envolvidas 6.4. Fundamentos técnicos do arremesso de peso 6.5. Fundamentos técnicos do lançamento de disco 6.6. Fundamentos técnicos do lançamento de martelo 6.7. Fundamentos técnicos do lançamento de dardo	6
7	Provas combinadas 7.1. Tabela de cotação da IAAF	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

	7.2. Provas combinadas oficiais 7.3. Provas combinadas adaptadas às faixas etárias	
--	---	--



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI150 Atletismo I

EFI150 Atletismo I

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Apresentação da pista	1
2	Introdução à corridas/jogos	1
3	Corridas de meio fundo e fundo	2
4	Corridas fora de pista	2
5	Corridas de velocidade	2
6	Corridas com barreiras e obstáculos	2
7	Corridas de revezamento	2
8	Marcha atlética	2
9	Salto em distância	2
10	Salto triplo	2
11	Salto em altura	2
12	Salto com vara	2
13	Arremesso de peso	2
14	Lançamento de disco	2
15	Lançamento de martelo	2
16	Lançamento de dardo	2



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI150 Atletismo I

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

- 1 - FERNANDES, J. L. Atletismo-corridas. São Paulo: EPU, 1978. [Exemplares disponíveis: 1]
- 2 - FERNANDES, J. L. Atletismo-saltos. São Paulo: EPU, 1978. [Exemplares disponíveis: 1]