

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado pela Coordenação de Curso)

Atualizado a	2026/02/18																															
Ano Lectivo / Período	2025/26 / S1																															
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
Unidade Curricular	Pratica Desportiva do Atletismo																															
Língua de ensino	Português. Inglês.																															
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>160</td> <td>0</td> <td>64</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC	6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0																						
Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Soraia Daniela Pires Ferreira / soraia.ferreira@ipportalegre.pt																															
Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Nelson José Prates Carvalho / nelsoncarvalho@ipportalegre.pt																															
Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Pedro Miguel Vaz Afonso / pedro.afonso@ipportalegre.pt																															
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>																																
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>a) Conhecer as origens históricas da modalidade;</p> <p>b) Identificar as diferentes disciplinas da modalidade e as suas técnicas;</p> <p>c) Realizar os diferentes gestos técnicos das disciplinas atléticas, associando as capacidades de observação/correção;</p> <p>d) Promover o conhecimento do regulamento técnico da modalidade e sua aplicação;</p> <p>e) Abordar didática e metodologicamente o ensino do atletismo;</p> <p>f) Identificar as principais componentes críticas das diferentes disciplinas técnicas abordadas; g) Conhecer as normas regulamentares associadas às diferentes especialidades;</p> <p>h) Cumprir as regras que garantam as condições de segurança, preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>K) Experimentar as diferentes disciplinas da modalidade (corridas, saltos e lançamentos);</p>																															
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 3 SAÚDE DE QUALIDADE </div> <div style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE </div> <div style="background-color: #fd7e14; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 5 IGUALDADE DE GÊNERO </div> </div>																															
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<p>Introdução ao ensino do atletismo</p> <p>As provas oficiais do atletismo.</p> <p>O atletismo como meio educativo.</p> <p>A técnica de corrida (Estrutura Cinemática; Análise Biomecânica): exercícios de assimilação e desenvolvimento;</p> <p>Corridas de velocidade</p> <p>Corridas de barreiras</p> <p>Corridas de meio-fundo</p> <p>Corridas de estafetas</p> <p>Salto em comprimento</p>																															

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado
na Coordenação de Curso)

	<p>Tripo salto Salto em altura Lançamento do peso Lançamento do dardo Lançamento do disco Lançamento do martelo Corrida de obstáculos Treino da Marcha Atlética Provas combinadas. Atletismo adaptado</p>
<p>Metodologias de ensino (avaliação incluída)</p> <p>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</p>	<p>1 - Metodologias de ensino</p> <p>Nas aulas os conteúdos programáticos são expostos com recurso a observação de vídeos exemplificativos e convergentes com o conteúdo proposto. Os alunos são estimulados ao saber fazer e saber ensinar enquadrados em contextos diversos de exercícios temáticos.</p> <p>2 - Avaliação por frequência</p> <p>Avaliação contínua = $(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6$</p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p>3 - Avaliação por Exame</p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático.</p>
<p>Bibliografia</p>	<p>1 - Bibliografia Principal</p> <p>Federação Portuguesa de Atletismo (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Fundamentos: correr, saltar, lançar. Federação Portuguesa de Atletismo (2016). Referenciais de Formação, Atletismo Grau I e Grau II. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. Matthisen, S. Q. (2007). Atletismo: teoria e prática. Educação Física no Ensino Superior. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro. Pereira, A., Caldas, M., Graça, A., Molfetta, D., Rocha, P., Augusto, J. e Capsir, T.P. (2009). O Treino com Jovens. Edição Especial: Dossier de Treino, Revista Técnica da Federação Portuguesa de Atletismo. Linda-a-Velha.</p> <p>2 - Bibliografia Complementar</p>
<p>Situações especiais</p> <p>[estudantes com estatuto especial]</p>	<p>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Avaliação contínua = $(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6$</p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático.</p>