



**CURSO DE ATLETISMO ESCOLAR**  
São João Del Rei – 15 e 16 de fevereiro de 2019

15 de fevereiro – Sexta-Feira – Aulas Teóricas – UNIPTAN

Horário	Conteúdo	Professor
19:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação do Curso</li><li>• Calendário Jogos Escolares</li></ul>	Prof Jorge Perrout Prof Marquinhos
19:15 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regulamento do JEMG</li></ul>	Prof Jorge Perrout
19:30 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seleção de Talentos</li></ul>	Prof Jorge Perrout
20:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de Velocidade</li><li>• Saída de Blocos</li><li>• Corrida com Barreiras</li><li>• Revezamentos</li></ul>	Prof Jhonatan Marques
20:45 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervalo</li></ul>	
21:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arremesso e Lançamentos</li><li>• Arremesso do Peso</li><li>• Lançamento do Disco</li><li>• Lançamento do Dardo</li></ul>	Prof Jefferson Verbena
21:45 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltos</li><li>• Salto em Altura</li><li>• Salto em Distância</li><li>• Salto Triplo</li></ul>	Prof Jhonatan Marques

15 de fevereiro – Sábado – Aulas Práticas – Pista de Atletismo CTAN

Horário	Conteúdo	Professor
8:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de Velocidade</li><li>• Saída de Blocos</li><li>• Corrida com Barreiras</li><li>• Revezamentos</li></ul>	Prof Jhonatan Marques
9:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arremesso do Peso</li><li>• Lançamento do Disco</li><li>• Lançamento do Dardo</li></ul>	Prof Jefferson Verbena
10:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervalo</li></ul>	
10:30 h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto em Distância</li><li>• Salto Triplo</li><li>• Salto em Altura</li></ul>	Prof Jhonatan Marques