



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1426/I - ATLETISMO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Histórico, evolução e objetivos da modalidade. Noções de regras e arbitragem. Procedimentos pedagógicos que levem a uma vivência e aprendizagem do atletismo com ênfase na natureza dos movimentos básicos. Fundamentação do ensino técnico e tático.

I. Objetivos

Conhecer a história e a cultura do Atletismo;
Entender o Atletismo como um dos esportes de movimentos naturais do ser humano;
Vivenciar a prática do Atletismo;
Caracterizar as provas realizadas na modalidade de Atletismo;
Desenvolver processos pedagógicos para o aprendizado do Atletismo;
Ter condições básicas para ensinar Atletismo e continuar aprofundando seus conhecimentos;
Entender o Atletismo como conteúdo da Educação Física.

II. Programa

Histórico do Atletismo;
Corridas:
Corridas de Velocidade; Corridas de Meio Fundo e Fundo; Revezamentos; Corridas Sobre Barreiras; Corrida com Obstáculos (Steeple Chase); Marcha Atlética; Cross-Country;
Saltos:
Salto em Distância (Extensão); Salto Triplo; Salto em Altura; Salto com Vara;
Arremesso e Lançamentos:
Arremesso do Peso; Lançamento do Dardo; Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo;
Provas Combinadas;
Exercícios de preparação física, técnica, tática e psicológica;
Exercícios de avaliação;
Atividades Complementares.

III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva
Aula teórico-prática
Leitura de textos
Discussão
Trabalho em grupo
Micro-aulas
Jogos
Vídeos
Seminários

IV. Formas de Avaliação

Provas individuais
Provas em grupos
Trabalhos individuais e em grupos
Avaliação diagnóstica de todas as atividades
Frequência e participação
Trabalhos em jogos
Apresentação de seminários
Organização de evento esportivo

V. Bibliografia

Básica

ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1983.
FERNANDES, José Luis. Atletismo: arremessos. São Paulo: EPU, 2003.
FERNANDES, José Luis. Atletismo: corridas. São Paulo: EPU, 3ª Ed. rev, 2003.

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1426/I - ATLETISMO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

FERNANDES, José Luis. Atletismo: os saltos. São Paulo: EPU, 2ª Ed. rev, 2003.

www.cbat.com.br

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras Oficiais de Atletismo. Rio de Janeiro, CBAT, 2011.

KIRSH, August.et al.. Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1983.

Complementar

BARROS, Nilson. Manual de Atletismo. Araçatuba: Leme, 1984.

BOMBA, T. Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

CARNAVAL, P. E. Cinesiologia aplicada aos esportes. 2ed Rio de JANEIRO; Sprint, 2002.

FOX & MATHEUS. Bases fisiológicas da educação física e desporto, 1983.

GHORAYEB, N. & BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. Rio de Janeiro: Ateneu, 1999.

HALL, Susan. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

JONATH, U./ HAAG, E./ KREMPEL, R. Atletismo/1: corrida e saltos - Treino, Técnica, Tática. Casa do Livro. Editora LDA. Lisboa. Portugal. 1977.

KUNZ, Elenor.(org).Didática da Educação Física. Unidade 1-atletismo. P19-54. Unijui, 2001.

LEGUET, Jacques. As ações motoras em ginástica esportiva. São Paulo: Manole, 1987. 225p.

MATHEUS, Donald K. Medidas e avaliação em educação física. Vol. III. 5ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980. 452 p.

MATVEEV, Lev Paviloch. Preparação desportiva. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.

MCARDLE, W.D., KATCH, F.I., & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício – Energia, nutrição e desempenho. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 5ª edição. 2003.

MELLEROWICZ, H., MELLER, W. Bases fisiológicas do treinamento físico. São Paulo: EPU, 1979.

MURER, Kurt. 1.000 ejercicios y juegos de atletismo. Hispano Europea.1992.

PEREIRA P. & PESSOA T. Treinamento Físico. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

REGRAS OFICIAIS DE ATLETISMO. 2004-2005. Editora Sprint 2004.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. Medidas e avaliação em ciências do esporte. 2 ed Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 161 p.

TAKAHASHI, K., FROMETA, E.R. Guia metodológico de exercícios em atletismo: formação, técnica e treinamento. ARTMED, 2003.

VALDIR JOSÉ BARBANTI. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Edgard Blücker, 1979.

WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 2000.

WEINECK, J. Biologia do esporte. Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 15

Data: 23/10/2012