UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4211 - ATLETISMO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Conhecimento dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento tradicionais e inovadores dos componentes do rendimento esportivo relacionados ao Atletismo. Conhecimento das capacidades físicas, técnico-táticos da modalidade para aplicação nos diferentes níveis de rendimento esportivo.

I. Objetivos

I.I. Geral:
- Compreender os processos de ensino e aprendizagem do Atletismo em relação aos seus aspectos físicos, técnicos e táticos voltados para a formação de atletas e equipes de iniciação e rendimento, bem como ao contexto escolar.

I.II. Específicos:
- Conhecer a modalidade de Atletismo em suas provas de campo e pista;
- Entender os processos regulamentares e de arbitragem das provas;
- Compreender os fundamentos técnicos e táticos para as corridas, saltos e arremessos;
- Conhecer metodologias de intervenção para treinamentos e aulas da modalidade.

II. Programa

UNIDADE I – Introdução ao Atletismo:
- Histórico da modalidade;
- Provas e competições.

UNIDADE II – Corridas:
- Provas de pista: velocidade, meio fundo, fundo, revezamentos, barreiras, obstáculos;
- Provas de rua: maratona, meia maratona, outras distâncias, marcha atlética, cross country.

UNIDADE III – Saltos:
- Saltos horizontais: salto em distância e salto triplo;
- Saltos verticais: salto em altura e salto com vara.

UNIDADE IV – Arremessos e lançamentos:
- Arremessos: arremessos de peso e arremesso de disco;
- Lançamentos: lançamento de martelo e lançamento de dardo.

UNIDADE V – Provas combinadas:
- Heptatlo;
- Decatlo.

III. Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas
- Aulas práticas
- Observações e intervenções orientadas
- A carga horária de 14h, correspondente a Curricularização da Extensão nesta disciplina, será cumprida com a participação no projeto de extensão Programa de Atividade Física e Esporte (PAFE) (Resolução nº 50-CONSET/SES/G/UNICENTRO, de 29 de setembro de 2021).
- A carga horária de 24h, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

IV. Formas de Avaliação

- Avaliações teóricas
- Avaliações práticas
- Relatórios
- Atividades de observação e/ou intervenção
- Participação em aula
- Será aplicada uma avaliação de recuperação por semestre com todo o conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média/semestre de 7,0.

V. Bibliografia

Básica

CBAT. Confederação Brasileira de Atletismo. Regras de competição e regras técnicas. 2020.
FERNANDES, José Luís. Atletismo: Os Saltos. 2ª. São Paulo: EPU - Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 2003. 125 p.
FERNANDES, José Luís. Atletismo: Corridas. 3ª. São Paulo: EPU - Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 2003. 158 p.
FERNANDES, José Luís. Atletismo: Lançamentos e Arremesso. 2ª. EPU - Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 2003. 130 p.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4211 - ATLETISMO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

Complementar

SANTOS, Daniel Liber. Ensino do atletismo por meio de jogos pré-desportivos em um 5º ano de um colégio público do município de Pinhão-PR

FROMETA, Edgardo Romero. Guia Metodológico de Exercícios em Atletismo: Formação, Técnica e Treinamento. Porto Alegre: Artmed Editora S/A, 2004. 139 p

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 29/06/2022