UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
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

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.

II. Programa

UNIDADE I - HISTÓRICO DO ATLETISMO E REGRAS DAS PROVAS DE PISTA
- Histórico do Atletismo; - Regras Gerais do Atletismo nas provas de pista; - Atribuição aos árbitros; - Regras e arbitragem específicas das corridas e marcação de pista;
UNIDADE II - CORRIDAS DE MEIO-FUNDO, FUNDO, DE VELOCIDADE PROLONGADA E VELOCIDADE INTENSA - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Meio-Fundo e Fundo; - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Velocidade.
UNIDADE III - CORRIDAS DE REVEZAMENTO, COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS - Fundamentos Técnicos e Táticos das Corridas de Revezamento; - Fundamentos Técnicos das Corridas com Barreiras; - Fundamentos Técnicos da Corrida com Obstáculos.
UNIDADE IV - SALTO EM DISTÂNCIA, SALTO TRIPLO E REGRAS DAS PROVA DE CAMPO - Regras Específicas e Arbitragem do Salto em Distância e salto Triplo; - Fundamentos Técnicos do Salto em Distância; - Fundamentos Técnicos do Salto Triplo.
UNIDADE V - SALTO EM ALTURA E SALTO COM VARA - Regras Específicas e Arbitragem do Salto em Altura e Salto com Vara; - Fundamentos Técnicos do Salto em Altura; - Fundamentos Técnicos do Salto com Vara.
UNIDADE VI - ARREMESSO DO PESO e LANÇAMENTO DE DISCO - Regras Específicas e Arbitragem do Arremesso do Peso e Disco; - Fundamentos Técnicos do Arremesso do Peso e Lançamento de Disco.
UNIDADE VII - LANÇAMENTO DO MARTELO E DO DARDO - Fundamentos Técnicos do Lançamento do Martelo; - Fundamentos Técnicos do Lançamento do Dardo; UNIDADE VIII- PROVAS COMBINADAS - Pentatlo; - Heptatlo; - Decatlo

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas; Aulas práticas. Metodologias Ativas

IV. Formas de Avaliação

Primeiro Semestre:
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 60
da nota do semestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40
;
Segundo Semestre:
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 50
da nota do semestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40
. e 10
do projeto integrador

V. Bibliografia

Básica

CBA. Atletismo: regras oficiais de competição. São Paulo: Phorte, 2012.
CBA. Regras internacionais de competição aprovadas no 49º-IAAF. Moscou, 2013.
FERNANDES, J. L. Atletismo: arremessos. São Paulo: EPU, 2003.

Complementar

BOMPA, T. O. Treinamento total para jovens campeões. Barueri, SP: Manole, 2002.
COICEIRO, G.A. 1000 exercícios e jogos para o Atletismo. 2a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
FRÓMETA, E. R.; TAKAHASHI, K. Guia metodológico. Porto Alegre: Artmed, 2004.
GEOFROY, C. Alongamento par todos. SP: Manole, 2001.
VERKHOSHANSKI, Y. V. Treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2001.

APROVAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4211 - ATLETISMO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

Inspetoria:	DEDUF/G
Tp. Documento:	Ata Departamental
Documento:	01
Data:	17/05/2023