UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
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

Oferecer aos discentes o conhecimento teórico- prático da disciplina de Atletismo e suas metodologias de intervenção

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 Bimestre:
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 60
da nota do bimestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40
;
Segundo Bimestre:
Duas Avaliações Escritas (1 individual) que terá peso de 60
da nota do bimestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que terá 40
.

V. Bibliografia

Básica

FERNANDES, José Luís. Atletismo:corridas a pé.3ª ed. São Paulo: EPU, 2008.
FERNANDES, José Luís. Atletismo: os saltos. 2ª ed. São Paulo: EPU, 2008.
FERNANDES, José Luís. Atletismo:lançamentos e arremessos.2ª ed.São Paulo: EPU, 2008.

Complementar

KIRSCH, August. Antologia do Atletismo. RIO DE JANEIRO: Ao livro técnico, 2008.
Atletismo Regras Oficiais de Competição 2012- 2013.Autor: Confederação Brasileira de Atletismo.Editora: Phorte, 2012.
MATTHIESES, SaraQuenzer. Atletismo- Teoria e Prática - Educação Física no Ensino Superior. Editora: Guanabara Koogan, 2007.
LOURES C. R.,Rodrigo. Esporte, Corridas Rústicas e Indústria: Fundamentos para criação, organização e construção de projeto. Curitiba:SESI- Departamento Regional do Paraná, 2011.
FROMENTA, Edgardo Romero. Guia metodológico de exercícios em atletismo. Porto Alegre: Artmed, 2008.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4211 - ATLETISMO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 17/04/2024