



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2011
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

Caracterizar as provas realizadas na modalidade de Atletismo.
Desenvolver processos pedagógicos para o aprendizado do Atletismo.

II. Programa

1. Histórico do Atletismo
2. Corridas:
Corridas de Velocidade; Corridas de Meio Fundo e Fundo; Revezamentos; Corridas Sobre Barreiras; Corrida com Obstáculos (Steeple Chase); Marcha Atlética; Cross-Country.
3. Saltos:
Salto em Distância (Extensão); Salto Triplo; Salto em Altura; Salto com Vara.
4. Arremesso e Lançamentos:
Arremesso do Peso; Lançamento do Dardo; Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo.
5. Provas Combinadas

III. Metodologia de Ensino

Aulas teórico-práticas;
Seminários.

IV. Formas de Avaliação

Participação em aula;
Provas escritas;
Trabalhos;
Apresentação de seminários;
Organização de evento esportivo.

V. Bibliografia

Básica

1. Básica
FERNANDES, José Luis. Atletismo: arremessos. São Paulo: EPU, 2003.
_____. Atletismo: corridas. São Paulo: EPU, 3ªed.rev.2003.
_____. Atletismo: os saltos. São Paulo: EPU, 2ªed.rev.2003.

Complementar

- BARROS, Nilson. Manual de Atletismo. Araçatuba, Lemos: 1984.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras Oficiais de Atletismo. Rio de Janeiro: CBAT, 200_.
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.
KIRSH, August et al.. Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1983
KUNZ, Elenor.(org).Didática da Educação Física. Unidade 1-atletismo. P19-54. Unijui, 2001.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2011
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

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.

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

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

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

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 17

Data: 23/08/2011