



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: Atletismo I

Código: EFC 113

Créditos: 05

Carga Horária Total: 90 h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Origem e evolução das provas de pista e campo, corridas, saltos, arremessos e lançamentos. Fundamentos educativos. Técnicas de ensino e aprendizagem. Organização e competições de instalações e dos equipamentos de atletismo.

OBJETIVOS:

Capacitar o aluno a:

- 1) dominar os elementos fundamentais das diferentes provas de atletismo
- 2) transmitir estes conhecimentos em situação de ensino.

AValiação:

Prática e teórica.

BIBLIOGRAFIA:

DYSON, G H – Mecânica del atletismo

Madrid, 1978

FERNANDES, J L – Os saltos (os arremessos e as corridas)

São Paulo, 1978

REGEDUS, J – Técnicas atléticas

HRISCH, A Antologia do atletismo, 1984

JONATH, U – Atletismo: corridas e salto

HAISBING, 1977 – REGRAS OFICIAIS DE ATLETISMO (MEC – CBAT)