



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: Atletismo II

Código: EFC 114

Créditos: 03

Carga Horária Total: 60 h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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)