



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: Atletismo I

Código: EFC 116

Créditos: 05

Carga Horária Total: 120 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:

- a) dominar os elementos fundamentais das diferentes provas de Atletismo
- b) transmitir estes conhecimentos em situação de ensino.

PROGRAMA:

- 1) Provas de pista: corridas rasas – velocidades, meio fundo, fundo, revezamento 4 x 100 e 4 x 400
- 2) Provas de campo: saltos – distância e altura: arremesso do peso; lançamento do dardo
- 3) Marcha atlética e maratona
- 4) Organização de competições

AVALIAÇÃO:

Prática e teórica

BIBLIOGRAFIA:

DYSON, G H – Mecânica del atletismo

Madrid, 1978

FERNANDES, J L – Os saltos

SP 1978

REGEDEUS, J – Técnicas atléticas

JONATH, U - Atletismo: corridas e saltos

HAISBING – Regras oficiais de atletismo (MEC CBAT)