



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: ATLETISMO III

Código: EFC 117

Carga Horária Total: 60

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFC 119) Atletismo I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação técnica da técnica e da tática em atletismo..

OBJETIVOS GERAIS:

Proporcionar ao futuro professor elementos para:

- a) medir e avaliar as características morfo-funcionais de atletas, não crianças, crianças, adolescentes e adultos:
- b) planejar, organizar e adequar ciclos e sessões de treinamento físico e desenvolvimento psicomotor:
- c) utilização de testes e medidas, permanentemente, para controle das atividades atléticas e para a correção das atividades de treinamento.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Testes, medidas e avaliação de desempenho físico e psicomotor*
2. *Fundamentos de estatística*
3. *Práticas aplicativas, coleta e tratamento de dados*
4. *Planejamento e organização de sessões e temporadas de treinamento*
5. *Métodos, análise, planejamento, organização e aplicação de atividades de treinamento.*

METODOLOGIA:

Leitura, resumo e crítica de material selecionado.

Testes, medidas e avaliação de aspectos morfo-funcionais e psicomotores

Observação, análise, planejamento, organização e aplicação de atividades de treinamento.

AValiação:

1. Teórica: provas sobre os conteúdos programáticos, trabalhos, resumos de textos, etc.



2. Prática: realização de testes e aplicação das atividades propostas..

BIBLIOGRAFIA:

Regras Oficiais do IAAF:

MALLINE, S – Growth, Maturation and Physical Development

LYLIPS, P – Tests and Measurement in Physical Education

ARDLE, T – Fisiologia do Exercício