



**DEPARTAMENTO DE CORRIDAS**

**Disciplina: ATLETISMO I - EF**

**Código: EFC 119**

**Carga Horária Total: 60h**

**Número de Créditos: 03**

**Período: 1º**

**Pré/co-requisitos: ( )**

***PLANO DE CURSO***

**EMENTA:**

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para prática educativa de atletismo.

**OBJETIVOS GERAIS:**

. Capacitar o alunos a:

- a) conhecer e executar os elementos fundamentais dessas provas do Atletismo;
- b) transmitir os conhecimentos dessas provas em situação de ensino/aprendizagem;
- c) organizar pequenos eventos e competições;

**PROGRAMA**

***Unidades***

***Conteúdo***

1. *Estudo teórico do gesto desportivo específico das seguintes provas de atletismo: marcha atlética, saíde de bloco, revezamento, salgo em distância salto em altura, arremesso de peso e lançamento de dardo*
2. *Processos e critérios de medida e a avaliação na execução prática dos gestos desportivos do atletismo*
3. *Breve histórico da origem das provas de atletismo*
4. *Análise das regras de atletismo*
5. *Execução e análise dos fundamentos básicos do atletismo para a iniciação infantil*

**METODOLOGIA:**

1. Atividades práticas: Na pista de Atletismo ministradas pelo Professor e em situação de prática de ensino ministradas pelo aluno ou grupos de alunos sob a orientação e supervisão do professor (laboratório).

2. Assistir e arbitrar competições oficiais da Federação de Atletismo do Rio de Janeiro ou da Federação de Atletismo do Rio de Janeiro ou da Federação de Esportes Universitários do Rio de Janeiro.



3. Atividades teóricas: Resumos e fichamentos de capítulos de livros e artigos, aulas expositivas, seminários e elaboração de trabalhos.

**AVALIAÇÃO:**

1. Provas práticas: proficiência dos gestos desportivos específicos e de capacidade física básica
2. Provas teóricas: provas discursivas, de múltipla escolha, trabalhos e seminários
3. Avaliação do curso: formulário de análise crítica do curso (críticas e sugestões - não é necessária a identificação do aluno).

**BIBLIOGRAFIA:**

DYSON, G.H. - Mecanica del Atletismo  
Madrid, 1978

HEGEDUS, J. - Técnicas Atléticas  
1987

JONATH, V. Haag. E. & Krempel, R. - Atletismo: corridas e saltos  
1988

Regras oficiais de atletismo - MEC - CBAT 1990



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

---

---

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº  
Cidade Universitária - Ilha do Fundão  
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970  
efc119.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068  
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593  
(021) 280 1465 (021) 280 1745