



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: ATLETISMO I - EF

Código: EFC 119

Carga Horária Semanal: Teórica: 02 Prática: 02 horas Total: 60

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) dominar os elementos fundamentais dessas provas do Atletismo;
 - b) transmitir os conhecimentos dessas provas em situação de ensino/aprendizagem;
 - c) organizar pequenos eventos e competições;
 - d) analisar as características intrínsecas de cada modalidade e avaliar os prós e contras de cada estilo.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. ***Provas de pista: Corridas rasas***
. velocidade; . meio-fundo; . fundo; . revesamento 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***

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. - Mecânica 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