



PLANO DE CURSO

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Curso: Licenciatura e Bacharelado em Educação Física

Disciplina: Teoria e Metodologia do Atletismo

Professor: Jorge Paulo G. de Carvalho

e-mail: jorgepaulo.carvalho@fasete.edu.br

Código: FIS04

Carga Horária: 80 h

Créditos: 04

Pré-requisito(s): -----

Período: I

Ano: 2017.1

2. EMENTA:

Histórico e evolução do atletismo. Corridas, marchas atléticas, saltos e arremessos: fundamentos técnicos básicos, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do atletismo. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

3. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:

Proporcionar ao estudante o conhecimento das noções e concepções sobre as modalidades que envolvem o atletismo (correr, saltar, arremessar e lançar) e como utilizá-lo durante a prática docente nas aulas de Educação Física do ensino básico.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA:

- Discernir as fases do desenvolvimento do atletismo.
- Desenvolver e aprimorar as técnicas das provas de atletismo.
- Despertar o interesse pelo desporto através de atividades lúdicas.
- Compreender, aplicar e adaptar as regras do atletismo.
- Planejar, construir e desenvolver planos de aula e atividades de Atletismo.
- Identificar as provas atléticas.
- Promover vivências práticas nas provas de atletismo.
- Estimular a elaboração de súmulas das provas atléticas.
- Propiciar a interdisciplinaridade com outras disciplinas da área de treinamento desportivo.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- História mundial e nacional do atletismo.
- Prática e estudo dos procedimentos pedagógicos das provas de:
 - o Arremessos:
 - Lançamento de dardo;
 - Lançamento de disco;
 - Lançamento de martelo;
 - Arremesso de peso;
 - o Saltos:
 - Em distância;
 - Triplo;



Em altura;
Com vara;

- Corridas:
 - Velocidade (100m, 200m e 400m);
 - Meio-fundo (800m, 1500m, 3.000m);
 - Fundo (5.000m, 10.000m, meia-maratona e maratona);
 - Revezamento (4x100m e 4x400m);
 - Sobre barreiras (100/110m e 400m);
 - Com obstáculos (3000m);
 - Marcha atlética (20Km e 50Km);
- Combinadas:
 - Heptatlo
 - Decatlo

- Gestos motores do atletismo comuns a outras modalidades esportivas.
- O atletismo na escola e na sociedade.
- Conceitos de arbitragem.

6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

A disciplina será desenvolvida com aulas expositivas e participativas com a utilização de quadro e slides, correlacionando a aula teórica com as vivências práticas.

Será desenvolvido um projeto ao longo da disciplina com o objetivo de concluí-la com um evento de Atletismo.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO :

A- Entrega de relatórios, textos produzidos em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

B- Apresentação de Trabalho em grupo teórico e prático- 10 pontos

Critério de Avaliação: Avaliação prático-didática, o aluno será avaliado com relação as suas instruções técnicas e didáticas ao orientar os demais alunos da turma. Será avaliado em separado a apresentação teórica e a prática

C- Data 15/04, Avaliação Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);



2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

D- Entrega de relatórios, textos produzidos em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

E- Apresentação de Trabalho em grupo teórico e prático(valor: 10,0 pontos):

Critério de Avaliação: Avaliação prático-didática, o aluno será avaliado com relação as suas instruções técnicas e didáticas ao orientar os demais alunos da turma. Será avaliado em separado a apresentação teórica e a prática

F- Data 01/07, Avaliação Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

MÉDIA FINAL (MF): O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A + B + C)/3 + (D + E + F)/3}{2}$$

2ª. CHAMADA: A ser aplicada na provável data de 05/07/2016 –Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

PROVA FINAL: A ser aplicada na data provável de 14/07/2016 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

OBS: As datas poderão sofrer alterações, sempre comunicadas em sala de aula, nos horários das aulas regulares, de acordo com o regramento da secretaria da IES FASETE.

8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:

Conforme prévio acordo com o professor, às sextas-feiras.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo:** regras oficiais de competição 2012 – 2013. São Paulo: Phorte, 2012.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara, 2010.

FERNANDES, J. L. **Atletismo:** os saltos. São Paulo: EPU, 2003.

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

COICEIRO, Geovana Alves. **Atletismo:** 1000 exercícios e jogos para o atletismo. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo:** corridas. São Paulo: EPU, 2003.

PIRES, Alda Martins; SILVA, Harley Maciel da; BRASIL, Lia. **Atletismo:** Regras Oficiais de Competição. São Paulo: Phorte, 2012.

VIEIRA, Silvia; FREITAS, Armando. **O que é atletismo.** Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.



FACULDADE SETE DE SETEMBRO – FASETE
Credenciada pela Portaria/MEC nº 206/2002 – D.O.U. 29/01/2002
ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA
CNPJ: 03.866.544/0001-29 e Inscrição Municipal nº 005.312-3

11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (*)

A N E X O

(*)=Assuntos trabalhados no PIT.