



UNICAMP

CÓDIGO: EF209

NOME: ATLETISMO

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



FEF

OF:S-2 T:002 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:004 SL:004 C:004 AV:N EX:S FM:75%

**Ementa:**

Introdução aos estudos do Atletismo, de suas concepções pedagógicas e de treinamento bem como de seus aspectos organizacionais.

**Objetivos:**

Incentivar a prática pedagógica através das corridas, dos saltos e dos arremessos e lançamentos. Desenvolver e aprofundar conhecimentos e vivências práticas acerca das provas atléticas.

**Estratégias:**

Aulas de práticas pedagógicas estruturadas e desenvolvidas com a participação dos alunos envolvendo as diferentes provas atléticas nos blocos de corridas, saltos, arremessos e lançamentos. Aulas expositivas e práticas pedagógicas acerca das provas atléticas com ênfase na técnica de cada uma das provas de: corridas, saltos, arremessos e lançamentos.

**Conteúdo Programático:**

Práticas Pedagógicas, Desenvolvimento da Técnica e Aprofundamento.

*Blocos das Corridas:*

Corridas Longas

Corridas Curtas

Corridas com Barreiras

Corridas de Revezamentos

*Bloco dos Saltos:*

Salto a Distância

Salto Triplo

Salto em Altura

Salto com Vara

*Bloco dos Arremessos e Lançamentos*

Arremesso do Peso

Lançamento do Disco

Lançamento do Dardo

Lançamento do Martelo

*Bloco das Provas Combinadas:*

Heptatlo

Decatlo

**Critérios de Avaliação:**

Condução das práticas pedagógicas

Entrega de um texto sobre a prática realizada

Prova Escrita

Seminário

Última revisão: outubro de 2012



UNICAMP

CÓDIGO: EF209

NOME: ATLETISMO

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



FEF

**Bibliografia:**

***Básica***

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, Confederação Brasileira de Atletismo - CBAAt. Disponível em <http://www.cbta.org.br>

JONATH, U.; HAAG, E.; KREMPEL, R. **Atletismo 1 - Corrida e Salto**. Lisboa: Casa do Livro Editora, 1977.

JONATH, U.; HAAG, E.; KREMPEL, R. **Atletismo 2 - Lançamentos e Provas Combinadas**. Lisboa: Casa do Livro Editora, 1977.

KIRSCH, A.; KOCK, K. **Series Metodológicas de Ejercicios em Atletismo**. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.

KOCK, K. **Condicionamento Físico para la juventud**. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.

**Carrera, Salto y Lançamento em la Escuela Elemental**. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.

SANT, J.R. **Metodologia del Atletismo**. Barcelona: Paidotribo, 1993.

***Complementar***

BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. **Atletismo I - Carreiras**. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992.

BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. **Atletismo II - Saltos**. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992.

BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. **Atletismo III - Lanzamientos**. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992.