

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF661 - APROFUNDAMENTO EM ATLETISMO
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Miguel de Arruda
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">• Introdução aos estudos do Atletismo, de suas concepções pedagógicas e de treinamento, bem como de seus aspectos organizacionais.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar ao aluno uma vivência de atletismo nas suas diversas modalidades, mesclando os aspectos físicos, técnicos e táticos no planejamento, organização e execução de treinos de atletismo, a partir de conceitos teóricos e aplicações práticas.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• As corridas de velocidade rasas: a técnica, o treino e indicadores de desempenho nas provas;• Corridas sobre barreira, indicadores de desempenho, a técnica e o treinamento; as provas de revezamentos, técnicas de passagens do bastão, treinamento e estruturação das equipes;• As corridas de meio-fundo e fundo, indicadores de desempenho e ritmo de corrida com as respectivas estruturações de treinos no tocante a periodização do treinamento;• Arremesso de peso, lançamento de disco, lançamentos de dardo e do martelo, indicadores de desempenho em cada uma das provas, estruturação de treinos técnicos e físicos;• Saltos em distância, triplo, em altura e com vara, estruturação de treinos com ênfase nos indicadores técnicos e físicos em cada uma das provas;• Provas combinadas: decatlo e heptatlo – treinos técnicos e físico.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. HAY, J.G., REID. G. As Bases anatômicas e mecânicas do movimento humano. Rio de Janeiro : Printice-Hall do Brasil Ltda, 1985. p. 66-140.2. JONATH, U.; HAAG, E.; KREMPEL, R. Atletismo 1 - Corrida e Salto. Lisboa: Casa do Livro3. SCHMOLINSKY, G. Atletismo. Lisboa : Editorial Estampa, 1982. p.310. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">1. KIRSCH, A.; KOCK, K. Series Metodológicas de Ejercicios em Atletismo. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.2. KOCK, K. Condicionamento Físico para la juventud. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.3. KOCK, K Carrera, Salto y Lançamento em la Escuela Elemental. Bueno Aires: Editorial Kapelusz, 1973.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <ul style="list-style-type: none">• Trabalhos em duplas de periodização do treino para as provas de corridas, saltos e arremessos• Seminários realizados em grupos sobre a periodização de treino por bloco de provas atléticas