UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação Física - Coordenação de Graduação
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP CEP 13083-851
Telefone: (19) 3521-6606 FAX: (19) 3521-6751

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA:

EF209 ATLETISMO

PROFESSOR RESPONSÁVEL:

MIGUEL DE ARRUDA

EMENTA:

Introdução aos estudos do Atletismo, de suas concepções pedagógicas e de treinamento bem como de deus 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.
- 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.

PROGRAMA:

- 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

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bibliografia básica:

1. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, Confederação Brasileira de Atletismo - CBAt. Disponível em http://www.cbta.org.br
2. JONATH, U.; HAAG, E.; KREMPEL, R. Atletismo 1 - Corrida e Salto. Lisboa: Casa do Livro Editora, 1977.
3. JONATH, U.; HAAG, E.; KREMPEL, R. Atletismo 2 - Lançamentos e Provas Combinadas. Lisboa: Casa do Livro

Editora, 1977.
4. KIRSCH, A.; KOCK, K. Series Metodológicas de Ejercicios em Atletismo. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.
5. KOCK, K. Condicionamento Fisico para la juventud. Buenos Aires: Editorial Kapelusz, 1973.
6. Carrera, Salto y Lançamiento em la Escuela Elemental. Bueno Aires: Editorial Kapelusz, 1973.
7. SANT, J.R. Metodologia del Atletismo. Barcelona: Paidotribo, 1993.

Bibliografia complementar:

8. BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. Atletismo I - Carreiras. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992.
9. BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. Atletismo II - Saltos. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992.
10. BRAVO, J.; MARTÍNEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J. Atletismo III - Lanzamientoss. Barcelona: Comité Olímpico Español, 1992

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Condução das práticas pedagógicas
Entrega de um texto sobre a prática realizada
Prova Escrita
Seminário