



PROGRAMA DE DISCIPLINA

| |
|--|
| DISCIPLINA: EF 661 - ATLETISMO APROFUNDAMENTO |
| PROFESSOR RESPONSÁVEL: Professor Miguel de Arruda |
| EMENTA: Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento do Atletismo. Treinamento e melhoria do desempenho. |
| OBJETIVOS: 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 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: BATISTA, A.F. Resistência Específica para Corredores de 5.000 metros, 1992. GOMES, A.C. Preparação de Corredores Juvenis nas Provas de Meio Fundo, 1995. FERNANDES, J.L. Atletismo: Corridas, 2003. FERNANDES, J.L. Atletismo: Saltos, 2003. FERNANDES, J.L. Atletismo: Arremessos, 2003. ZATSIORKY, V.M. Biomecânica no Esporte: Performance no Desempenho e Prevenção de lesão 2000. |
| CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Seminários: corridas, saltos, arremesso e lançamentos Planejamentos de Treinamento – Periodização |