



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH612

NOME: Atletismo

OF:S-2 T:02 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04 EX:S
Pré-Req.: MH601/ AA200

Ementa:

Planejamento, organização e execução de programas de ensino de atletismo para os diversos segmentos da sociedade. Organização de competições e preparação global do atleta e da equipe.

Objetivos:

Vivenciar o treinamento de atletismo de acordo com as diferentes etapas (iniciação, especialização inicial ou aprofundada);

Aprofundar os conhecimentos práticos nas diferentes provas do atletismo.

Conteúdo programático:

Provas de velocidade (100, 200, 400m, 110s/b, 100sb, 4x100 e 4x400m); provas de salto (distância, altura, triplo, vara); arremessos (peso, disco, dardo, martelo); provas combinadas (decatlo, heptatlo); Provas de ½ fundo e fundo.

Exercícios de iniciação, aperfeiçoamento e treinamento; o atletismo num enfoque de muitos anos; a competição: sua organização; a organização e a estruturação do treinamento; testes de controle no ciclo anual nas diferentes provas.

Estratégias:

Aulas teóricas;

Aulas práticas;

Palestras, seminários, trabalho em grupo.

Critérios de avaliação:

Participação nas aulas	3,0
Leitura de textos	2,0
Participação na competição Interna	3,0
Atividades extra classe	2,0
Planejamento de treinamento/livro	10,0

Bibliografia:

BÁSICA:

U. HAAG JONATH E. KREMPEL, R., *Atletismo I - Corridas e Saltos/Treinamento e Técnica*. Rio de Janeiro, Livro Técnico, 1984.

G. SCHMOLINSKY, *Atletismo*. Ed. Stampa, Lisboa, 1982.

Y.V. VERKHOSHANSKY, *Preparação de Força Especial nas Modalidades Desportivas Cíclicas*. Rio de Janeiro, Palestra, 1995.

ESPECÍFICA

F.P. Suslov, *Atletismo – Preparação a de Corredores Juvenis nas Provas de Meio Fundo*. CID, Londrina, 1995

G.B. DINTIMAN, WARD, R.D., TELLEZ, T., *Velocidade nos Esportes*. 2ª Ed., .Manole, São Paulo, 1999.



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

CÓDIGO: MH612

NOME: Atletismo



F.P. SUSLOV, TIRONOV. S^a; NIKITUSKIN, V.G., *Atletismo – Preparação dos Melhores Corredores do Mundo nas Provas de Velocidade e Barreira*. Aratebi, São Paulo, 1998.