



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH632

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO I - ATLETISMO

OF:S-1 T:01 P:03 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:01 C:04 EX:S
Pré-Req.: MH612

Ementa:

Acompanhamento do processo de treinamento técnico/tático na modalidade de atletismo no segmento escolar e não escolar.

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:

Corridas (velocidade, meio fundo, fundo, barreiras, revezamentos);
Saltos (distância, triplo, altura, vara);
Arremessos (peso, disco, dardo, martelo);
Provas combinadas (heptatlo, decatlo).

Estratégias:

Reuniões, exposições teóricas, apresentação de planejamento, horário de supervisão.

Crerios de avaliaão:

Apresentação de relatório mensal.

Bibliografia:

- S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre, Artmed, 1999.
- 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.
- J. WEINECK, *Manual do Treinamento Esportivo*. São Paulo, Ed. Manole, 2ª ed., 1986.