



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Atletismo	100	5	2023-2	Hélio Franklin R. de Almeida	Doutor

APRESENTAÇÃO

Desde a antiguidade, caminhar, correr, saltar e lançar são movimentos naturais e, segundo alguns autores, natos do ser humano. O atletismo, e suas provas atléticas, dependendo da metodologia que é utilizada em sua aplicação pode ser o maior responsável pelo desenvolvimento das capacidades motoras, contribuindo para o desenvolvimento do organismo como um todo e para aperfeiçoar as qualidades físicas fundamentais. Assim, é de suma importância que o discente saiba introduzir e disseminar os fundamentos do atletismo no âmbito escolar, de forma criativa e possibilitando a dispersão da vivência dessa modalidade.

EMENTA

Atletismo no contexto histórico, sociocultural, técnica e pedagógica da cultura do movimento atletismo e suas características gerais e específicas, considerando a diversidade.

OBJETIVOS

1- Geral:

- Identificar e ser capaz de transmitir pedagogicamente o contexto do atletismo enquanto conteúdo da educação física escolar.

2- Específicos:

- Proporcionar aos discentes:
 - 1- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do atletismo, bem como as suas características básicas enquanto modalidade esportiva;
 - 2- Possibilitar o relativo domínio dos fundamentos técnicos básicos e das regras básicas de arbitragem das diferentes provas atléticas;
 - 3- Uma formação que os capacite além de identificar o conhecimento presente na área da atletismo, também planejar sua aplicação numa visão de compromisso social;
 - 4- Demarcar a natureza e a especificidade do atletismo enquanto corpo de conhecimento da Educação Física e, perceber sua interação com campos afins assegurando uma compreensão integral e contextualizada dos fenômenos e processos profissionais que permeiam;
 - 5- Organizar o processo de intervenção e saber aplicar os conhecimentos do atletismo enquanto conteúdo de ensino;
 - 6- Uma diretriz à pesquisa, de forma a garantir a competência para avaliar e adequar instrumentos próprios do atletismo a problemas e contextos específicos de investigações.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1 - Introdução ao Atletismo:

- 1.1. Histórico e evolução do atletismo.
- 1.2. Características específicas do atletismo.
- 1.3. Iniciação ao atletismo.
- 1.4. Processo de ensino-aprendizagem das provas.
- 1.5. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 1.6. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 1.7. Abordagens pedagógicas no ensino do atletismo enquanto conteúdo de ensino.

UNIDADE 2 - Atividades formativas de aplicação do conhecimento teórico, e ensino das provas atléticas:

- 2.1. Corridas:
 - 2.1.1. Velocidade
 - 2.1.1.1. Corridas rasas
 - 2.1.1.2. Corridas sobre barreiras
 - 2.1.1.3. Corridas de revezamento
 - 2.1.2. Meio fundo
 - 2.1.3. Fundo
 - 2.1.4. Marcha atlética
- 2.2. Saltos:
 - 2.2.1. Altura
 - 2.2.1.1. Frontal
 - 2.2.1.2. Dorsal
 - 2.2.2. Distância
 - 2.2.3. Triplo

UNIDADE 3 - Atividades formativas de aplicação do conhecimento teórico, e ensino das provas atléticas:

- 3.1. Arremesso do Peso:
 - 3.1.1. Linear
 - 3.1.2. Giratório
- 3.2. Lançamentos:
 - 3.2.1. Disco
 - 3.2.1.1. Giratório
 - 3.2.2. Dardo

BIBLIOGRAFIAS

BÁSICA:

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- FERNANDES, J.L. **Atletismo: corridas**. 2ed. São Paulo: EPU, 2003.
- FERNANDES, J.L. **Atletismo: lançamentos e arremesso**. 2ed. São Paulo: EPU, 2003.
- FERNANDES, J.L. **Atletismo: Os saltos**. 2ed. São Paulo: EPU, 2003.
- COICEIRO, G.A. **1000 exercícios e jogos para o atletismo**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- MESQUITA, I. **Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos**. Lisboa: Livros Horizonte, 2005.
- MOSSTON, M & ASHWORTH, S. **La enseñanza de la Educacion Física**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2001.
- SULLIVAN, J. A. **Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo**. Barueri: Manole, 2004.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

- 1- Aulas expositivas dialogadas totalizando 10 horas, nas quais serão ministradas o conteúdo programático para permitir o relativo domínio dos fundamentos técnicos básicos e das regras de arbitragem das diferentes provas atléticas.
- 2- Aulas práticas para fixação do conteúdo totalizando 90 horas, nas quais serão demonstrados a associação dos fundamentos teóricos das aulas expositivas com sua aplicabilidade no ambiente escolar.
- 3- Orientação em grupos para elaboração de problemas de pesquisa relacionados a temática enfocada nas aulas, e ainda esclarecer metodologias utilizadas no desenvolvimento de experimentos, bem como, elaborar desenhos estatísticos para discussão e compreensão de possíveis resultados.

RECURSOS TECNICOS- DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

Serão utilizados:

- Apostilha disponibilizada aos acadêmicos pelo ministrante
- Quadro branco e pincel colorido
- Projetor multimídia
- Material técnico específico das provas atléticas
- Material didático para iniciação esportiva (cones, cordas, bambolês, bastões, bancos, plintos, etc)

AVALIAÇÃO DISCENTE

Os alunos serão submetidos continuamente a análise do desenvolvimento das habilidades necessárias às competências específicas em bioquímica, sendo para tal, aplicadas as seguintes avaliações regulares:

AVALIAÇÕES:

- **AVALIAÇÃO 1:** Ao final da Unidade 2 será aplicada uma avaliação somativa dos conteúdos ministrados nas unidades 1 e 2, que constará de uma exame de cunho teórico-prático contemplando além da capacidade de ensino dos fundamentos técnicos das provas atléticas de corridas e saltos, também a execução destas.
- **AVALIAÇÃO 2:** Ao final da Unidade 3 será aplicada uma avaliação somativa dos conteúdos ministrados na unidade tematizada, que constará de uma exame de cunho teórico-prático contemplando além da capacidade de ensino dos fundamentos técnicos das provas atléticas de arremessos e lançamentos, também a sua execução destas.

C R O N O G R A M A					
PERÍODO		CONTEÚDO	AULAS	LOCAL	ESTRATÉGIA DE ENSINO E RECURSOS DIDÁTICOS
MESES	DIAS				
Outubro	31	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Apresentação da ementa e do programa da disciplina. ▪ Discussão sobre o sistema de avaliação e regras de conduta durante as aulas. ▪ UNIDADE 1: ▪ Histórico e evolução do atletismo; ▪ Características específicas do atletismo. ▪ Iniciação ao atletismo. ▪ Processo de ensino-aprendizagem das provas. ▪ Princípios e noções de progressões de aprendizagem. ▪ Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ UNIDADE 2: ▪ Análise cinesiológica da técnica das corridas de: velocidade, meio fundo, e fundo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saídas baixas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalho dos braços <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balanço anterior ▪ Balanço posterior ▪ Trabalho de pernas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase de impulso ▪ Fase de suspensão ▪ Fase de contato ▪ Chegadas ▪ Noções das regras básicas de arbitragem. 	01		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 3: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas de: velocidade, meio fundo, e fundo. 	03	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das provas atléticas.
TOTAL DE AULAS/MÊS			05		
Novembro	07	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas de: velocidade, meio fundo, e fundo (CONTINUAÇÃO). ▪ Saídas baixas Chegadas 	05	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das provas atléticas.

Novembro	14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica das corridas sobre barreiras: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ataque a barreira ▪ Passagem sobre a barreira ▪ Recuperação ▪ Noções das regras básicas de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas sobre barreiras. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das provas atléticas.
	21	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas sobre barreiras (CONTINUAÇÃO). 	05	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das provas atléticas.
	28	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica das corridas de revezamentos: 4 x 100m e 4 x 400m: ▪ Tipos de passagens do bastão: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ascendente ▪ Descendente ▪ Formas de passagens do bastão: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visual ▪ Não visual ▪ Noções das regras básicas de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas de revezamentos: 4 x 100m e 4 x 400m. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das provas atléticas.
	TOTAL DE AULAS/MÊS			20	
Dezembro	05	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto em distância: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação ▪ Corrida de aproximação ▪ Impulsão/Elevação ▪ Flutuação ▪ Queda ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto em distância. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.

Dezembro	12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto em triplo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de impulso ▪ 1º salto - HOP ▪ 2º salto - STEP ▪ 3º salto - JUMP ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto triplo. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.
	19	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto em altura: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação ▪ Corrida de aproximação ▪ Impulsão ▪ Flutuação ▪ Transposição ▪ Queda ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto em altura: Técnica dorsal (Fosbury Flop). 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.
TOTAL DE AULAS/MÊS			15		
Janeiro	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1ª AVALIAÇÃO 	05	Campo	Avaliação prática sobre as unidades 1 e 2
TOTAL DE AULAS/MÊS			05		
Fevereiro	06	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do arremesso do peso - Técnica linear: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Preparação ▪ Deslocamento ▪ Arremesso ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do arremesso do peso -Técnica linear. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.

Fevereiro	13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do arremesso do peso - Técnica giratória: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Preparação ▪ Deslocamento ▪ Arremesso ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do arremesso do peso - Técnica giratória 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.
	20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do arremesso do peso - Técnica giratória (CONTINUAÇÃO) 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.
	27	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do lançamento do disco: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Preparação ▪ Deslocamento ▪ Lançamento ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do lançamento do disco: Técnica giratória. 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das prova atléticas.
TOTAL DE AULAS/MÊS			20		

Março	05	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Análise cinesiológica da técnica do lançamento do dardo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Finlandesa ▪ Americana ▪ Alemã ▪ Preparação ▪ Deslocamento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de aproximação ▪ Corrida de preparação ▪ Recuo do implemento ▪ Passo impulsor ▪ Lançamento ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	01	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 2: ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do lançamento do dardo 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado das prova atléticas.
	12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do lançamento do dardo (CONTINUAÇÃO) 	04	Campo	Aula prática com uso de Implementos pedagógicos específicos para ensino e aprendizado da prova atlética.
	19	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2ª AVALIAÇÃO 	05	Campo	Avaliação prática sobre a unidade 3.
	26	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AVALIAÇÃO REPOSITIVA 	05	Campo	Avaliação prática sobre as unidades 1; 2 e 3.
TOTAL DE AULAS/MÊS			20		