

**NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Programa de Disciplina: Curso de Educação Física

Disciplina: Atletismo I - Código: – Pré-Requisito: Não há

Docente: Mario Roberto Venere

Carga Horária: 100 horas - Créditos: 05 – Departamento: Educação Física

Período: 2019/2 – Turma: 2º. P - Local: Campus José Ribeiro Filho – Porto Velho - Rondônia

I –JUSTIFICATIVA

A Disciplina Atletismo I é de relevante importância na formação do Profissional de Educação Física, em que o correr, o saltar e o arremessar sempre fizeram parte dos movimentos humanos, forma universal de linguagem, voltados para os valores do conhecimento e éticos, morais e humanísticos, fundamental ao ser humano.

II -OBJETIVO GERAL

A disciplina de Atletismo I tem por objetivo primordial fornecer ao futuro Profissional de Educação Física condições de compreender os aspectos teóricos e práticos do Atletismo em vista da sua aplicação no âmbito da Educação Física. Bem como fornecer ao futuro profissional de Educação Física, subsídios básicos que o capacite a utilizar com eficiência e eficácia o Atletismo, nas variadas situações em que se deparar, no cotidiano de seus trabalhos seja no exercício de atividades docentes, seja no exercício profissional diversificado de suas habilidades.

III -OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aplicar os conhecimentos de Atletismo como elemento de apoio ao desempenho profissional na docência da Educação Física; Elaborar um programa de atividade física para os Escolares estabelecendo critérios tais como seleção e sequenciação de conteúdos; Elaborar, confeccionar e utilizar recursos auxiliares de ensino tais como audiovisuais e equipamentos para atividades físicas para que ele possa discutir, debater, elaborar conclusões a respeito da aplicação do Atletismo; Aplicar corretamente os exercícios didáticos pedagógicos ao Atletismo.

Conhecer o Atletismo Olímpico: Identificar as provas de pista; Identificar as provas de saltos; Identificar as provas de arremessos e lançamentos.

IV –EMENTA

Enfoque didático pedagógico do Atletismo I visando conhecer os movimentos técnicos das corridas de velocidade, corridas de revezamento, corridas sobre barreiras, corridas com obstáculos, corridas de meio fundo e fundo, marcha atlética, saltos em distância e salto triplo, através de exercícios de iniciação ao atletismo escolar e sua aplicação.

V - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1 -ENFOQUES PEDAGÓGICOS DA INICIAÇÃO AO ATLETISMO:

Apresentação do Professor, do Plano de Curso, critério de avaliação e, avaliação diagnóstica. Os Aspectos Históricos do Atletismo no Brasil e no mundo; Panorama sócio-cultural do Atletismo no Brasil; Objetivos da formação motora básica na escola para o Atletismo; Etapas do Ensino Aprendizagem; Programação Olímpica do Atletismo.

UNIDADE 2 - ASCORRIDAS ATLÉTICAS:

- Classificação das provas de corridas
- Técnica da corrida
- Técnica das corridas de meio-fundo;
- Técnica das corridas de fundo.

UNIDADE 3 – AS CORRIDAS DE VELOCIDADE:

- Técnicas das corridas de velocidade;
- Considerações gerais sobre as provas de velocidade;
- Processos didáticos para as corridas;
- Seqüências pedagógicas para a aprendizagem das saídas (alta e baixa ou cinco apoios);
- Seqüência pedagógica para aprendizagem das chegadas.

UNIDADE 4 – AS CORRIDAS COM BARREIRAS:

UNIDADE 7 – A MARCHA ATLÉTICA:

- Aspectos mecânicos;
- Técnica da marcha atlética;
- Processos didáticos pedagógicos para a aprendizagem da marcha;
- Defeitos mais comuns;
- Regras Básicas.

UNIDADE 8 – OS SALTOS:

A – EM DISTÂNCIA

- Descrição técnica;
- Técnica do grupado
- Técnica do arco;
- Técnica da passada no ar;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Régua Básica.

B – TRIPLO

- Descrição técnica;
- Técnica dos braços alternados
- Técnica dos braços em ação conjunta;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Régua Básica.

C – EM ALTURA

<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas das corridas com barreiras; - Considerações gerais sobre as provas com barreiras; - Processos didáticos para aprendizagem de corridas com barreiras; - Sequências pedagógicas para a aprendizagem da saída. <p>UNIDADE 5 – AS CORRIDAS DE REVEZAMENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas dos revezamentos; - Considerações gerais sobre as provas de revezamento; - O revezamento 4 x 100 metros; - O revezamento 4 x 400 metros; - Processos didáticos pedagógicos para aprendizagem de corridas de revezamentos; - Regras Básicas. <p>UNIDADE 6 AS CORRIDAS DE MEIO-FUNDO E FUNDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos mecânicos das corridas de meio fundo e fundo; - Técnica das corridas de meio fundo e fundo; - Constituição e desenvolvimento da prova dos 3.000metros com obstáculos; - Etapas do processo Ensino Aprendizagem; - Considerações gerais sobre as provas de meio fundo e fundo; - Regras Básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descrição técnica; - Tesoura simples; - Fosbury Flop; - Detalhes técnicos; - Regras Básicas. <p>UNIDADE 9 – OS ARREMESSOS E LANÇAMENTOS:</p> <p>A – ARREMESSO DO PESO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrição Técnica; - Técnica ortodoxa; - Técnica Parry O’Brrien; - Técnica do giro; - Progressão Didática; - Detalhes Técnicos; - Regras Básicas. <p>B – LANÇAMENTO DO DARO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrição Técnica; - Progressão Didática; - Detalhes Técnicos; - Regras Básicas <p>C- LANÇAMENTO DO DISCO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrição Técnica; - Técnica do giro; - Progressão Didática; - Detalhes Técnicos; - Regras Básicas
<p style="text-align: center;">VI - PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E DIDÁTICOS:</p> <p>O desenvolvimento da disciplina se fará através de uma abordagem crítica, buscando-se todo momento estabelecer conexões entre teoria e prática. Para tanto, será importante a participação dos alunos nas discussões em sala de aula. As aulas serão desenvolvidas em expositivas, práticas, dinâmicas de grupos, audiovisuais e seminários, de acordo com dia e hora estabelecidos pela Coordenação, no Programa Horário. Estas poderão ser ministradas nas dependências do Campus, em sala de aula, quadras de esportes internas e externas, salas de ginástica, auditório, Centro de Vivência “Paulo Freire”, salão de leitura da Biblioteca Central, pátios, dentre outros. Fora das dependências do Campus, no Estádio Aluizio Ferreira, nas escolas do Ensino Regular públicas ou outros similares, podendo-se utilizar recursos tais como: retro-projetor, projetor de slides, tv, vídeos, data show, textos, fotografias, materiais desportivos oficiais e adaptados, acervos bibliográficos e outros. Os trabalhos de Estudos e Produção Independentes - EPI serão realizados nas 20 (vinte) horas, perfazendo um total de 100 horas aulas, orientando o aluno na construção do conhecimento. O conhecimento da realidade escolar na área do Atletismo Escolar será efetuado através de visitas de observação nas Instituições da rede pública e privada do município de Porto Velho - Rondônia, que desenvolvem trabalhos com escolares.</p>	
<p style="text-align: center;">VII – INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO</p> <p>Critérios de Avaliação da Aprendizagem:</p> <p>A avaliação será realizada de forma constante, levando em consideração o empenho do aluno na dinâmica do processo educacional, nos seguintes instrumentos, ou seja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação do aluno em: Atividade prática – Festivais, Campeonatos Escolares, Atletismo no Bairro; Realização de um Seminário; Resumos dos Artigos indicados para leituras; Atividades práticas/teóricas. <p>Serão levados em consideração o nível de frequência (obrigatório 75%) e a participação nas atividades práticas e de ensino, o seu envolvimento com a disciplina, a consecução das tarefas sugeridas e solicitadas, além do nível acadêmico e aprofundamento científico do aluno nas questões pertinentes ao desenvolvimento dos conteúdos.</p>	
<p style="text-align: center;">VIII – ARTIGOS SUGERIDOS PARA LEITURA</p> <p>Os artigos foram repassados à representante de classe, além disso, disponibilizados na pasta do Professor no e-mail dos alunos 2014.unir@gmail.com , no setor de Xerox, do Campus da UNIR.; Outros temas poderão ser sugeridos pelos acadêmicos, desde que estejam ligados aos conteúdos da disciplina Atletismo I.</p>	

XI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS RECOMENDADAS**Bibliografia Básica:**

1. BARROS, Nelson. **O Atletismo**. 2ª Ed. São Paulo: Apoio, 1989.
2. COLETIVO de Autores Metodologia do Ensino da Educação Física. Cortez. São Paulo, 1992.
3. DIECKERT, J. (Coord). **Antologia do Atletismo**. Ao livro técnico. Rio de Janeiro, 1984.
4. FERNANDES, José Luís, 1947. **Atletismo: Arremessos**. São Paulo. EPU.: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.
5. KIMG, F. Ray **Atletismo nas escolas** - Cultrix. São Paulo.

Bibliografia Complementar:

1. KIRSCH, August. **Atletismo: Metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983 (Antologia do Atletismo: Vol. I).
2. PERNISA, Hamlet. **Atletismo Desporto Base**. 6ª Ed. Juíz de Fora, 1985.
3. SÃO PAULO (Estado) Secretaria da Educação. Coordenadoria de Estudos e Normas Pedagógicas. **Subsídios para a implementação do guia curricular de Educação Física para o 1º grau – 5ª a 8ª Séries: Atletismo** – São Paulo, SE/CENP,1978. 184 p.

Sites:

<http://www.cbat.org.br/>

http://www.geocities.com/fernando_homepage/Atletismo.htm

<http://www.efdeportes.com/>

Porto Velho (RO), 08 julho de 2019

Professor Mario Roberto Venere
