



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	2022-2	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

Estudo da origem e evolução, bem como da teoria e prática do Atletismo, de maneira a possibilitar ao acadêmico a compreensão de suas concepções pedagógicas e aspectos metodológicos de ensino, bem como de suas regras básicas e questões de natureza organizacional.

OBJETIVOS

1- Geral:

- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem do atletismo a partir de progressões de exercícios e tarefas, distinguindo as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino das provas atléticas.

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.

UNIDADE 2 - Fundamentação técnica básica do Atletismo e ensino das provas atléticas:

- 2.1. Corridas:
 - 2.1.1. Velocidade
 - 2.1.2. Meio fundo
 - 2.1.3. Fundo
 - 2.1.4. Revezamentos
 - 2.1.5. Marcha
- 2.2. Saltos:
 - 2.2.1. Altura
 - 2.2.2. Distância
 - 2.2.3. Triplo
- 2.3. Arremessos:
 - 2.3.1. Peso
 - 2.3.2. Disco
 - 2.3.3. Dardo

UNIDADE 3 - Atividades formativas de aplicação do conhecimento:

- 3.1. Elaboração de planejamentos que contemplem o atletismo enquanto conteúdo de ensino.
- 3.2. Aplicação de intervenções de cunho teórico-prático que contemplem o atletismo enquanto conteúdo de ensino.
- 3.3. Reflexão e análise da intervenção na perspectiva da ação formativa.

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 Horizonre, 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 20 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 75 horas, nas quais serão demonstrados a associação dos fundamentos teóricos das aulas expositivas com sua aplicabilidade no ambiente escolar.
- 3- Atividades em grupos na forma de seminário, totalizando 5 horas, para analisar e refletir a perspectiva da ação formativa do atletismo enquanto ferramenta educacional.
- 4- 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

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 1 será aplicada uma prova dissertativa e sem consulta, no valor de 10 pontos, **previamente fornecida aos discentes**, analisando-se o domínio do conteúdo e a objetividade da escrita por parte do aluno.
- **AVALIAÇÃO 2:** Ao final das Unidades 2 e 3 será aplicada uma prova prática no valor de 10 pontos, abordando o planejamento e a aplicação de intervenções de cunho teórico-prático que contemplem além do ensino dos fundamentos técnicos das provas atléticas, também a execução do movimento completo destas.
- **AVALIAÇÃO COMPLEMENTAR:** Encerrando a disciplina será realizado um seminário no valor de 2 pontos, com objetivo de provocar uma reflexão sobre as possibilidades de intervenção na perspectiva da ação formativa do atletismo.

CRONOGRAMA

PERÍODO		PERÍODO	AULAS	LOCAL	ESTRATÉGIA DE ENSINO E RECURSOS DIDÁTICOS
MESES	DIAS				
Fevereiro	02	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação do Programa da disciplina e discussão sobre o sistema de avaliação e normas para conduta da disciplina. ▪ UNIDADE 1: ▪ Histórico e evolução do atletismo; ▪ Características específicas do atletismo. ▪ Iniciação ao atletismo. 	05	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	09	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Processo de ensino-aprendizagem das provas. ▪ Princípios e noções de progressões de aprendizagem. ▪ Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas. 	05	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	16	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AVALIAÇÃO DA UNIDADE 1 	05	Sala de aula	----
	23	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIDADE 2: ▪ Análise cinesiológica da técnica das corridas de: velocidade, meio fundo, fundo, revezamentos e marcha atlética. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase de impulso ▪ Fase de suspensão ▪ Fase de contato ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica das corridas de: velocidade, meio fundo, fundo, revezamentos e marcha atlética. ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
TOTAL DE AULAS/MÊS			20		
Março	02	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto em distância: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação ▪ Corrida de aproximação ▪ Impulsão ▪ Flutuação ▪ Aterissagem ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto em distância. ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
	09	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto triplo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação ▪ Corrida de aproximação ▪ Impulsão ▪ Flutuação ▪ Queda ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto triplo. ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>

Março	16	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do salto em altura: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação ▪ Corrida de aproximação ▪ Impulsão ▪ Flutuação ▪ Transposição ▪ Queda ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto em altura (Técnicas: 1- Tesoura; 2- Rolo ventral; e 3 Fosbury Flop). ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
	23	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do salto em altura, técnicas: 1- Tesoura; 2- Rolo ventral; e 3 Fosbury Flop (CONTINUAÇÃO). 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do arremesso do peso: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Preparação ▪ Deslocamento ▪ Arremesso ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do arremesso do peso (Técnicas: 1- O'Brien; e 2- Baryschnikov). ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
TOTAL DE AULAS/MÊS			25		
Abril	06	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do peso, técnicas: 1- O'Brien; e 2- Baryschnikov (CONTINUAÇÃO). 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
	13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do lançamento do disco: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura ▪ Preparação ▪ Deslocamento ▪ Lançamento ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica do arremesso do disco. ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>

Abril	20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise cinesiológica da técnica do lançamento do dardo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empunhadura <ul style="list-style-type: none"> ▪ Finlandesa ▪ Americana ▪ Alemã ▪ Preparação ▪ Deslocamento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de aproximação ▪ Corrida de preparação <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuo do implemento ▪ Passo impulsor ▪ Lançamento ▪ Reversão ▪ Recuperação ▪ Progressões pedagógicas para aprendizagem técnica lançamento do dardo. ▪ Noções das regras básicas de e de arbitragem. 	05	Campo	<p>PARTE 1: Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia; e</p> <p>PARTE 2: Aula prática com uso de Implementos específicos das prova atléticas.</p>
	27	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboração de planejamentos que contemplem o atletismo enquanto conteúdo de ensino. 	05	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
TOTAL DE AULAS/MÊS			20		
Maio	04	▪ AVALIAÇÃO DAS UNIDADES 3 e 4	05	Sala de aula	Apresentação oral com recursos audiovisuais
	11	▪ AVALIAÇÃO DAS UNIDADES 3 e 4 (CONTINUAÇÃO).	05	Campo	Implementos específicos das prova atléticas
	18	▪ SEMINÁRIO: Reflexão e análise da intervenção em atletismo na perspectiva da ação formativa	05	Sala de aula	Apresentação oral com recursos audiovisuais
	25	▪ AVALIAÇÃO REPOSITIVA	05	Sala de aula	-----
TOTAL DE AULAS/MÊS			20		
TOTAL DE AULAS/SEMESTRE			80		