FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR	**PROGRAMA DE DISCIPLINA** **CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

CÓDIGO: EDFMATL	**DISCIPLINA:** METODOLOGIA DO ATLETISMO	**PRÉ-REQUISITO:**

CARGA HORÁRIA: 80	**CRÉDITOS:** 04	**DEPARTAMENTO:** EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA: 1 – Enfoques Pedagógicos da Iniciação ao Atletismo; 2 - Corridas Atléticas; 3 – Corridas de Velocidade; 4 – Corridas com Barreiras; 5 – Corridas de Revezamento; 6 – Corridas de Fundo e Meio-Fundo; 7 – Marcha Atlética; 8 – Saltos (Em Distância, Triplo e em Altura); 9 – Arremesso do Peso; 10 – Lançamentos do Dardo e do Disco.

3 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – ENFOQUES PEDAGÓGICOS DA INICIAÇÃO AO ATLETISMO:

- 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 II – AS CORRIDAS ATLÉTICAS:

- Aspectos mecânicos das corridas;
- Fatores que delimitam a ação das corridas;
- Técnicas das corridas de velocidade;
- Técnica das corridas de meio-fundo;
- Técnica das corridas de fundo.

UNIDADE III – 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;
- Seqüência pedagógica para a aprendizagem das chegadas.

UNIDADE IV – AS CORRIDAS COM BARREIRAS:

- Técnica das corridas com barreiras;
- Considerações gerais sobre as provas com barreiras;
- Processos didáticos para aprendizagem de corridas com barreiras;
- Seqüência pedagógica para a aprendizagem das saídas;
- Seqüência pedagógica para aprendizagem das chegadas.

UNIDADE V – AS CORRIDAS DE REVEZAMENTO:

- Técnica dos revezamentos;
- Considerações gerais sobre as provas de revezamento;
- O revezamento 4 x 100m;
- O revezamento 4 x 400m;
- Processos didáticos pedagógicos para a aprendizagem de corridas de revezamentos.

UNIDADE VI – AS CORRIDAS DE MEIO-FUNDO:

- Aspectos mecânicos das corridas de meio-fundo e fundo;
- Técnicas das corridas de meio-fundo e fundo;
- Constituição e desenvolvimento da prova dos 3.000m com obstáculos;
- Etapas do processo ensino-aprendizagem;
- Considerações gerais sobre as provas de meio-fundo e fundo;
- Regras básicas.

UNIDADE VII – A MARCHA ATLÉTICA:

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

UNIDADE VIII – OS SALTOS

A - EM DISTÂNCIA

- Descrição técnica;
- Técnica do grupado;
- Técnica do arco;
- Técnica da passada no ar;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos:
- Regras básicas;

B - TRIPLO

- Descrição Técnica;
- Técnica dos braços alternados;
- Técnica dos braços em ação conjunta:
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Regras básicas.

C – EM ALTURA

- Descrição técnica;
- Tesoura simples;
- Fosbury Flop;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Regras básicas.

IX - OS ARREMESSOS E LANÇAMENTOS:

A - ARREMESSO DO PESO

- Descrição técnica;
- Técnica ortodoxa;
- Técnica Parry O'Brien;
- Técnica do giro;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Regras básicas;

B – LANÇAMENTO DO DARDO

- Descrição técnica;
- Técnica do Giro;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Regras básicas.

C – LANÇAMENTO DO DISCO

- Descrição técnica;
- Progressão didática;
- Detalhes técnicos;
- Regras básicas.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADAS

1. BARROS, Nelson**. O Atletismo**. 2ª Ed. São Paulo: Apoio, 1989.
2. FERNANDES, José Luís, 1947. **Atletismo: Arremessos**. São Paulo. EPU.: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.
3. _____, José Luís, 1947. **Atletismo: Corridas**. São Paulo. EPU.: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.
4. _____, José Luís, 1947. **Atletismo: Saltos**. São Paulo. EPU.: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.
5. KIRSCH, August. **Atletismo: Metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983 (Antologia do Atletismo: Vol. I).
6. PERNISA, Hamlet. **Atletismo Desporto Base**. 6ª Ed. Juíz de Fora, 1985.
7. **REGRAS OFICIAIS DE ATLETISMO**. Confederação Brasileira de Atletismo. Ed.. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000.
8. 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.
9. SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. 3ª Ed. Estampa Ltda, Lisboa, 1992.
10. SILVA, José Ferreira. **Atletismo: Corridas**. 1ª Ed. Ediouro, Rio de Janeiro, 1990.
11. TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Trabalho Dirigido de educação física**. 12ª Ed. Saraiva, São Paulo, 1991.