



PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1		ATLETISMO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Docente		
João Franco		
Ementa		
Estudo teórico e prático do atletismo, abrangendo os aspectos históricos, os principais fundamentos, técnicas, estratégias e métodos de treinamento		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

CONHECIMENTOS

1. Compreender aspectos históricos e evolução do Atletismo como modalidades esportivas.
2. Conhecer fundamentos técnicos e táticos de diferentes modalidades do Atletismo.
3. Entender os princípios da preparação física e treinamento específicos para o Atletismo.
4. Familiarizar-se com a análise biomecânica dos gestos técnicos do Atletismo.
5. Ter conhecimento sobre as principais regras e regulamentos do Atletismo

Habilidades

HABILIDADES

1. Demonstrar habilidades práticas de diferentes modalidades do Atletismo, como corrida, saltos, lançamentos e arremessos.
2. Aplicar os princípios de periodização e planejamento de treinamento específicos para o Atletismo.
3. Realizar análise biomecânica dos gestos técnicos do Atletismo, identificando possíveis ajustes e melhorias.
4. Utilizar equipamentos e instrumentos específicos para o treinamento e a prática do Atletismo.
5. Elaborar e conduzir sessões de treinamento e atividades relacionadas ao Atletismo.

Atitudes

ATTITUDES

1. Demonstrar ética esportiva, respeitando as regras e normas do Atletismo.
2. Trabalhar em equipe, colaborando com outros profissionais e atletas na prática do Atletismo.
3. Ser comprometido e responsável com o próprio desenvolvimento e o desenvolvimento dos atletas.
4. Ter uma postura crítica e reflexiva, buscando a constante atualização e aprimoramento no campo do Atletismo.
5. Promover a inclusão e a diversidade, valorizando a participação de todos os indivíduos na prática do Atletismo.

Conteúdo Programático

Aspectos históricos do atletismo.
Fundamentos, técnicas, estratégias e métodos de treinamento de modalidades do atletismo.
Intervenção/aplicação do atletismo na educação física.
Aspectos motivacionais relacionados ao atletismo.
Violência relacionada ao atletismo.
Lesões no atletismo.
Qualidade de vida e saúde e o ao atletismo.
Questões de gênero e o atletismo.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

O processo de ensino/aprendizado será desenvolvido por meio de linha metodológica que incorporará várias técnicas para a construção do conhecimento, tendo como referência o uso de metodologias ativas, considerando o estudante como protagonista do processo de ensino/aprendizagem. Será utilizada a metodologia ativa problematização, fóruns de discussão, web conferências, diálogos em chats, palestras online, produções em grupo e individuais e práticas supervisionadas.

Aula invertida, questões norteadoras, nuvem de palavras, Brainstorming, post-it, quiz, práticas psicofísicas, diálogo em rede

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação será processual, formativa, somativa e realizada por meio de atividades no AVA, apresentação de trabalhos teóricos/práticos e seminários. Serão considerados: assiduidade, pontualidade, postura e apresentação, empenho no desenvolvimento das atividades, progresso apresentado no decorrer do componente.

Dia 13 – Avaliação cognitiva específica (individualizada).

Dia 22 – Avaliação/Prova Inter componentes.

Dia 06 – Prova final.

Recursos

Computador, celular, internet, laboratório de ensino e equipamentos para prática.
Ambiente Virtual de Aprendizagem

Referências Básicas

MATTHIESEN, Sara Quenzer. Atletismo: teoria e prática. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
SANTOS, Aguinaldo Souza dos; OLIVEIRA, Valdomiro de; VAGETTI, Gislaine Cristina. Atletismo: desenvolvimento humano e aprendizagem esportiva Curitiba: APPRIS, 2017.
Silva, Juliano Vieira da; Priess, Fernando Guilherme. Metodologia do atletismo Porto Alegre: . E-book.

Referências Complementares

BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2 ed. São Paulo: BLÜCHER, 1997. E-book.
GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book.
LEHNERTZ, Klaus; CARL, Klaus; MARTIN, Dietrich. Manual de teoria do treinamento esportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.
PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.
PULEO, Joe; MILROY, Patrick. Anatomia da corrida guia ilustrado de força, velocidade e resistência para corrida Barueri: Manole Ltda., 2011. E-book.
SAMULSKI, Dietmar; MENZEL, Hans-Joachim; PRADO, Luciano Sales. Treinamento esportivo São Paulo: Manole Ltda., 2013. E-book.