

| <b>PLANO DE CURSO</b>  |                 |                                      |
|--|-----------------|--------------------------------------|
| <b>Vigência do Plano</b>   | <b>Semestre</b> | <b>Nome do Componente Curricular</b> |
| 2024.2   | 08              | ATLETISMO                            |
| <b>Carga Horária Semestral</b>   |                 | <b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>            |
| 72   |                 | Bases e Práticas da Educação Física  |
| <b>Componentes Correlacionados</b>   |                 |                                      |
|  |                 |                                      |
| <b>Docente</b>   |                 |                                      |
| Lucas Antônio Jesus de Souza   |                 |                                      |
| <b>Ementa</b>  |                 |                                      |
| Estudo teórico e prático do atletismo, abrangendo os aspetos históricos, os principais fundamentos, técnicas, estratégias e métodos de treinamento |                 |                                      |

| <b>Competência</b>  |
|---|
| <b>Conhecimentos</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compreender aspectos históricos e evolução do Atletismo como modalidades esportivas.</li> <li>2. Conhecer fundamentos técnicos e táticos de diferentes modalidades do Atletismo.</li> <li>3. Entender os princípios da preparação física e treinamento específicos para o Atletismo.</li> <li>4. Familiarizar-se com a análise biomecânica dos gestos técnicos do Atletismo.</li> <li>5. Ter conhecimento sobre as principais regras e regulamentos do Atletismo</li> </ol> |

| <b>Habilidades</b>  |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrar habilidades práticas de diferentes modalidades do Atletismo, como corrida, saltos, lançamentos e arremessos.</li> <li>2. Aplicar os princípios de periodização e planejamento de treinamento específicos para o Atletismo.</li> <li>3. Realizar análise biomecânica dos gestos técnicos do Atletismo, identificando possíveis ajustes e melhorias.</li> <li>4. Utilizar equipamentos e instrumentos específicos para o treinamento e a prática do Atletismo.</li> <li>5. Elaborar e conduzir sessões de treinamento e atividades relacionadas ao Atletismo.</li> </ol> |

| <b>Atitudes</b>   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrar ética esportiva, respeitando as regras e normas do Atletismo.</li> <li>2. Trabalhar em equipe, colaborando com outros profissionais e atletas na prática do Atletismo.</li> <li>3. Ser comprometido e responsável com o próprio desenvolvimento e o desenvolvimento dos atletas.</li> <li>4. Ter uma postura crítica e reflexiva, buscando a constante atualização e aprimoramento no campo do Atletismo.</li> <li>5. Promover a inclusão e a diversidade, valorizando a participação de todos os indivíduos na prática do Atletismo.</li> </ol> |

| <b>Conteúdo Programático</b>   |
|--|
| Aspetos históricos do atletismo.<br>Fundamentos, técnicas, estratégias e métodos de treinamento de modalidades do atletismo.<br>Intervenção/aplicação do atletismo na educação física.<br>Aspectos motivacionais relacionados ao atletismo.<br>Violência relacionada ao atletismo.<br>Lesões no atletismo.<br>Qualidade de vida e saúde e o ao atletismo.<br>Questões de gênero e o atletismo. |

| <b>Métodos e Técnicas de Aprendizagem</b>   |
|---|
| 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.<br>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 18 – Avaliação cognitiva específica (individualizada).

Dia 27 – Avaliação/Prova Inter componentes.

Dia 09-10 – 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.