



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Teoria e Metodologia do Atletismo		<b>Código:</b> FIS04	
<b>Professor:</b> Jorge Paulo G. de Carvalho		<b>e-mail:</b> Jorge.carvalho@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 80h	<b>CH Prática:</b>	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b> ----			
<b>Período:</b> I		<b>Ano:</b> 2018.2	

### 2. COMPETÊNCIAS:

- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 3. EMENTA:

Histórico e evolução do atletismo. Corridas, marchas atléticas, saltos e arremessos: fundamentos técnicos básicos, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do atletismo. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

### 4. OBJETIVO (S) DA APRENDIZAGEM:

- Discernir as fases do desenvolvimento do atletismo.
- Desenvolver e aprimorar as técnicas das provas de atletismo.
- Despertar o interesse pelo desporto através de atividades lúdicas.
- Compreender, aplicar e adaptar as regras do atletismo.
- Planejar, construir e desenvolver planos de aula e atividades de Atletismo.
- Propiciar a interdisciplinaridade com outras disciplinas da área de treinamento desportivo.

### 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:



- História mundial e nacional do atletismo.
- Prática e estudo dos procedimentos pedagógicos das provas de:
  - o Arremessos:
    - Lançamento de dardo;
    - Lançamento de disco;
    - Lançamento de martelo;
    - Arremesso de peso;
  - o Saltos:
    - Em distância;
    - Triplo;
    - Em altura;
    - Com vara;
  - o Corridas:
    - Velocidade (100m, 200m e 400m);
    - Meio-fundo (800m, 1500m, 3.000m);
    - Fundo (5.000m, 10.000m, meia-maratona e maratona);
    - Revezamento (4x100m e 4x400m);
    - Sobre barreiras (100/110m e 400m);
    - Com obstáculos (3000m);
    - Marcha atlética (20Km e 50Km);
  - o Combinadas:
    - Heptatlo
    - Decatlo
- Gestos motores do atletismo comuns a outras modalidades esportivas;
- Noções básicas de Planejamento de Treinamento em Atletismo;
- Conceitos de arbitragem.

## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida, por meio de aulas teóricas, participativas e dialogadas e aulas práticas. Nas aulas teóricas, será adotado metodologias ativas, correlacionando as aulas teóricas com as vivências práticas.

Será desenvolvido o PBL, o HOST e o POL como principais estratégias para o desenvolvimento da aprendizagem nesse semestre.

**TEMAS TRANSVERSAIS: TECNOLOGIA, GLOBALIZAÇÃO, POLÍTICAS PÚBLICAS.**



## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

#### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

A- Avaliação Processual baseada na entrega das etapas de desenvolvimento do projeto, relatórios, atividades produzidas em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

B- Data 19/09, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

#### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

C- Avaliação Processual baseada na entrega das etapas de desenvolvimento do projeto, relatórios, atividades produzidas em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

D- Data 05/12, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

**MÉDIA FINAL (MF):** O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A + B)/2 + (C + D)/2}{2}$$

**2ª. CHAMADA:** A ser aplicada na provável data de 10/12/2018 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

**PROVA FINAL:** A ser aplicada na data provável de 17/12/2018 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**



### **8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Conforme prévio acordo com o professor, às sextas-feiras.

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo**: regras oficiais de competição 2012 – 2013. São Paulo: Phorte, 2012.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

\_\_\_\_\_. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara, 2010.

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: os saltos. São Paulo: EPU, 2003.

### **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

COICEIRO, G. A. **Atletismo**: 1000 exercícios e jogos para o atletismo. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: corridas. São Paulo: EPU, 2003.

PIRES, A. M.; SILVA, H. M.; BRASIL, L. **Atletismo**: Regras Oficiais de Competição. São Paulo: Phorte, 2012.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O que é atletismo**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.

### **11. LEITURA COMPLEMENTAR:**

### **12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

Verificar o PIT.

### **13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**



**FASETE**  
FACULDADE SETE DE SETEMBRO  
PAULO AFONSO - BA

ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA  
Recredenciada pela Portaria / MEC n.º 881/2016 - D.O.U. 15/08/2016  
CNPJ: 03.866.544/0001-29 e Inscrição Municipal n.º 005.312-3

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.