



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>				
Curso: Bacharelado em Educação Física				
Disciplina: Teoria e Metodologia do Atletismo			Código: FIS04	
Professor: Danilo Santos Catelli			e-mail: danilo.catelli@fasete.edu.br	
CH Teórica: 60h	CH	Prática: 20h	CH Total: 80h	Créditos: 04
Pré-requisito(s):				
Período: I			Ano: 2019.1	

### 2.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.

### 3. 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 relacionados ao Atletismo;
- 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 da modalidade esportiva atletismo;
- Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias do atletismo e áreas afins;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional em ações relacionadas ao Atletismo.

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

- Discernir as fases do desenvolvimento do atletismo;
- Desenvolver e aprimorar as habilidades motoras e capacidades físicas 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 treino e projetos de Atletismo.
- Propiciar a interdisciplinaridade com outras disciplinas da área de treinamento desportivo.

### 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- História mundial e nacional do atletismo (2h);
- Introdução a conceitos básicos sobre atividade física, exercício físico, habilidades motoras e capacidades físicas (6h);



- Prática e estudo dos procedimentos pedagógicos das provas de:
  - o Corridas:
    - Velocidade (100m, 200m e 400m) (4h);
    - Meio-fundo (800m, 1500m, 3.000m) (2h);
    - Fundo (5.000m, 10.000m, meia-maratona e maratona) (2h);
    - Revezamento (4x100m e 4x400m) (2h);
    - Sobre barreiras (100/110m e 400m) (2h);
    - Com obstáculos (3000m) (2h);
    - Marcha atlética (20Km e 50Km) (2h);
  - o Saltos:
    - Em distância (2h);
    - Triplo (2h);
    - Em altura (2h);
    - Com vara (2h);
  - o Lançamento de dardo (2h);
  - Lançamento de disco (2h);
  - Lançamento de martelo (2h);
  - Arremesso de peso (2h);
  - o Combinadas:
    - Pentatlo (2h);
    - Heptatlo (2h);
    - Decatlo (2h);
- Conceitos de arbitragem (2h);
- Gestos motores do atletismo comuns a outras modalidades esportivas (4h);
- Noções básicas de Planejamento de Treinamento em Atletismo (8h);
- Planejamento, desenvolvimento e execução de projetos relacionados ao Atletismo (20h).

## **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, POL, o HOST e o AVA como principais estratégias para o desenvolvimento da aprendizagem nesse semestre.

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



## **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

## **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

#### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO :**

##### A- Avaliação Processual:

Participação e contribuição em atividades desenvolvidas em sala de aula (0,5 ponto por atividade);

Entrega de atividade produzida no AVA (0,5 ponto por atividade);

Participação na elaboração de atividades práticas e planos de treino por conteúdo (0,5 ponto) (Valor total: 10 pontos);

##### B- Apresentação de Seminário (valor: 10,0 pontos);

C- Data 02/04, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

#### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

##### D- Projeto Interdisciplinar:

Desenvolvimento e Entrega das atividades de desenvolvimento do projeto (5 etapas, 1,0 ponto cada);

Participação na execução do projeto (5 pontos) - critérios: pontualidade (1,0 ponto); execução da tarefa planejada (2,0 pontos); proatividade durante o evento (1,0 ponto); capacidade de resolução de problemas (1,0 ponto).

##### E- Avaliação Processual:

Participação e contribuição em atividades desenvolvidas em sala de aula (0,5 ponto por atividade);

Entrega de atividade produzida no AVA (estudos de caso, lista de exercícios e discussões em fórum) (0,5 ponto por atividade);

Participação na elaboração de atividades práticas e planos de treinos por conteúdo (0,5 ponto) (Valor total: 10 pontos);

F- Data 04/06, 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:

$$MF = \frac{(A + B + C)/3 + (D + E + F)/3}{2}$$

**2ª. CHAMADA:** A ser aplicada na provável data de 10/06/2019 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

**PROVA FINAL:** A ser aplicada na data provável de 18/06/2019 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

**09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

**10. 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.

**11. 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.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

GERÊNCIA ACADÊMICA



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

ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA  
Redeenciada 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.