

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DISCIPLINA: ATLETISMO I  
CARGA HORÁRIA: 60 HORAS - CRÉDITOS: 2.2.0

### **Plano de curso**

**EMENTÁRIO:** Histórico e evolução do atletismo. O atletismo no Brasil. Abordagem didático-metodológica dos fundamentos do atletismo. Educativos e jogos em seqüência pedagógica para o atletismo. Classificação dos tipos e categorias de provas. Regras gerais de atletismo. Organização de provas.

**Objetivo Geral:** Interpretar, analisar e sintetizar os movimentos envolvidos nas provas de corridas, saltos e arremessos.

**Objetivos Específicos:**

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.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: Educativos e Técnica**

I Origem e evolução

II Classificação das provas

III Corridas; velocidade; meio fundo e fundo; marcha atlética, barreiras e obstáculos.

IV Saltos; distância, altura, triplo e com vara.

V Arremessos; peso, disco e martelo.

**SISTEMATIZAÇÃO DE AVALIAÇÃO:**

Cada unidade do conteúdo programático corresponderá a uma avaliação das quais, poderão ser teórica ou prática, com resultado expresso por nota, obedecendo uma escala de 0 (zero) a 10 (dez).

Art. 3º da Res. 003/94 do Conselho de Ensino e Extensão: o aproveitamento escolar será avaliado através de acompanhamento contínuo de desempenho do aluno, e especialmente dos resultados obtidos em exercício de exame final.

Será considerado reprovado, o aluno que não obtiver 75% (setenta e cinco por cento) da frequência das atividades didáticas programadas para o período letivo, nesta disciplina.

As provas poderão ser teórica e/ou práticas, individual e/ou em grupo.

**Bibliografia**

BARROS, Nelson. **Manual de atletismo**. Corridas, saltos e arremessos. 2. ed. Araçatuba, SP: Leme, 1984.

COICEIRO, Geovana A. **1.000 exercícios para o atletismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo**: regras de competição 2004/2005. CBAt, 2005.

DESARROLHO, Centro Regional. **Mini Atletismo**: guia prático. Santa Fé. Argentina. 2003.

FERNANDES, José Luís. **Corridas, saltos e arremessos**. Vols. I, II e III. São Paulo: E. P.U., 1979.

FROMETO, Edgard Romero; TAKAHAMASHI, Kiyoshi. **Guia metodológico de exercícios em atletismo**. São Paulo: Artmed, 2005.

KIRSCH, August. **Atletismo. Metodologia para iniciação em escolas e clubes**.

ORO, Ubirajara. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.