

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: ESPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO E CORRIDA DE RUA	Ano/Semestre: 2023/2
Código da Disciplina: 10316	Período: 1º e 2º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 40h/a Carga Horária Prática: 40h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

3. EMENTA

Estudo dos movimentos corporais naturais, aplicados ao Atletismo e à Corrida de Rua. Seus fundamentos históricos–culturais, pedagógicos e técnicos, organizados e sistematizados para utilização na formação e no desenvolvimento do atleta. Adaptações fisiológicas decorrentes do treinamento e os procedimentos metodológicos para avaliação e planejamento dos treinamentos envolvendo indivíduos da iniciação esportiva ao alto rendimento.

4. OBJETIVO GERAL

Informar e conscientizar o acadêmico para que entenda as diferenças dos diversos elementos que compõem o Atletismo e a Corrida de Rua e a sua aplicação no âmbito da iniciação esportiva e escola, para que o profissional de Educação Física tenha condições de desenvolver seu trabalho, além da possibilidade de ações através de uma assessoria esportiva, para atender a demanda emergente nesta área de atuação. Possibilitar a discussão sobre o ensino do atletismo segundo a ótica de diferentes correntes pedagógicas da Educação Física. Obter conhecimentos necessários para planejamento, organização e análise dos sistemas de treinamento aplicados da iniciação esportiva ao alto rendimento.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Introdução ao Atletismo e à Corrida de Rua	Conhecer o plano de ensino e os principais conceitos que norteiam a disciplina. Metodologia e critérios de avaliação, histórico e os conceitos iniciais. Conhecer o processo histórico da Corrida de Rua e a natureza humana, as variações que ocorreram ao longo do processo de desenvolvimento e entender como trabalham as assessorias esportivas.
Tipos de Corrida no Atletismo	Vivenciar as diferentes provas de corridas no atletismo com suas peculiaridades quanto ao processo de ensino-aprendizagem, segundo suas características.
Fisiologia da Corrida em Provas de Pista e Campo	Conhecer as adaptações fisiológicas que ocorrem no indivíduo e as especificidades do treinamento. A estrutura esquelética, funções dos músculos e tendões, sistema cardiocirculatório e respiratório e demais fatores fisiológicos. Imunidade, regulação térmica e economia da corrida.
Saltos, Lançamentos e Arremessos	Vivenciar as particularidades dos saltos e suas regras. Vivenciar as manifestações de lançamentos e arremessos, conhecendo suas regras e características.
Procedimentos de Avaliação para Corrida de Rua	Identificar os critérios de avaliação pré corrida: avaliação inicial, avaliação cardíaca e avaliação ortopédica que envolve a assimetria de comprimento e altura do arco do pé. Conhecer e aplicar procedimentos adequados para estimativa de tempo de uma prova.
Provas de Revezamento e Provas Combinadas	Vivenciar as provas de revezamento, bem como, as provas combinadas, com intuito de conhecer suas regras, características e particularidades.

Planejamento e Periodização do Treinamento	Realizar o planejamento do treinamento através dos diversos tipos de treinamentos existentes. Identificar e aplicar as fases do treinamento através de uma periodização e entender como funciona o treinamento mental. Formular a prescrição de exercícios para corrida de rua e determinar o nível adequado do treinamento.
Processo Pedagógico na Escola e Ludicidade	Conhecer as técnicas de desenvolvimento e fragmentação das atividades em processos pedagógicos aplicáveis ao ensino do atletismo no ambiente escolar através da iniciação esportiva. Identificar a composição da ludicidade aplicada ao atletismo.
Principais Lesões em Atletas Corredores	Conhecer as principais lesões que pode acometer o corredor: lesões musculares, lesões no pé e tornozelo, lesões na perna, joelho e quadril. Identificar como ocorre a atuação médica, em especial nas maratonas.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada.
- Domínio de instrumentos, técnicas, procedimentos e avaliações e prescrições de exercícios.
- Capacidade de planejar e desenvolver estratégias de avaliação cineantropométrica, prescrição e periodização do exercício físico do iniciante a alta performance.

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e ou coletiva.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	09/08/2023	Apresentação do Plano de Ensino. Discussão do Cronograma de Atividades / Provas. Introdução a Disciplina: Atletismo e Corrida de Rua	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
2	16/08/2023	Introdução: Atletismo e Corrida de Rua Estudo dos diversos tipos de corrida Atividade Dupla – 10Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Dupla e Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
3	23/08/2023	Estudo dos diversos tipos de corrida segundo suas características e o processo histórico	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo
4	30/08/2023	Provas de revezamento e assessorias esportivas para o treinamento. Adaptações fisiológicas do treinamento Estudo Dirigido – APS 5Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
5	06/09/2023	Ensino das técnicas de corrida de velocidade e corrida de rua Atividade Prática – 23Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Prática e Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Ginásio e Pista de Atletismo
6	13/09/2023	Corridas sobre barreiras. Fisiologia da corrida: Funções do esqueleto, músculo e tendões	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo

			Atividade Pós-Aula Questionário		
7	20/09/2023	1ª Verificação de Aprendizagem (60 Pts)	Múltipla Escolha	Teórica / Prática	Sala de Aula Pista de Atletismo
8	27/09/2023	Técnicas de Corridas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio e Pista de Atletismo
9	04/10/2023	Arremesso de Peso e Lançamento de disco	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual e Pista de Atletismo
10	11/10/2023	. Sistema cardiocirculatório: imunidade e regulação térmica na corrida de rua	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
11	18/10/2023 (ConVocação)	Lançamento de martelo. Adaptações do sistema cardiovascular e cardiorrespiratório na corrida de rua APS – 5Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo
12	25/10/2023	Prática Lançamento e corrida sobre barreiras. Economia na corrida: adaptações biomecânicas Atividade Prática – 15Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Ginásio e Pista de Atletismo
13	01/11/2023	Lançamento de dardos. Economia na corrida: adaptações biomecânicas Estudo Dirigido Dupla – 18Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo
14	08/11/2023	Avaliação Prática para Fechamento da Segunda-VA	Avaliação	Prática	Pista de Atletismo / Ginásio de Esportes
*	10/11/2023	2ª Verificação de Aprendizagem PROVÃO (60 Pts)	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula
15	15/11/2023 (Feriado Nacional)	Técnica dos lançamentos. Educativos e coordenativos para corrida de rua. APS – 5Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ambiente Virtual Pista de Atletismo
16	22/11/2023	Histórico regras do salto em distância e Salto triplo. Critérios de avaliação pré corrida e estimativas de tempo Estudo de Caso – 7Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo

			Questionário		
17	29/11/2023	Histórico regras do salto em altura. Planejamento do treinamento: volume e intensidade Técnica dos saltos. Treino através da zona alvo e percepção de esforço Atividade Prática – 20Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio e Pista de Atletismo
18	06/12/2023	Atividade Prática Integrativa com Crianças e Adolescentes: Análise das Provas de Atletismo Associada aos Padrões de Desenvolvimento Motor	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo
19	13/12/2023	3ª Verificação de Aprendizagem (60 Pts)	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula e Pista de Atletismo
20	20/12/2023	Histórico regras do salto com vara. Principais lesões decorrentes do treinamento inadequado Atividade em Grupo – 10Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma Presencial ou Virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro Epidemiológico da Pandemia da COVID19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa On-Line no Ambiente Virtual de Aprendizagem e Presencial, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Team-Based Learning (TBL), Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação – Socrative, Vídeos, Filmes, BBB, AVA – Plataforma Moodle com Vídeo YouTube, Vídeo Aula de Introdução do Professor, Fluxograma, Imagem Explicativa ou Infográfico, Linhas do Tempo, Dentre Outros: Sistema Acadêmico Lyceum.

Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA / INTERDISCIPLINARIDADE

- Mostra Acadêmica – 27 e 28/11/2023
- Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física 31/08 e 01/09
- Atividade Integrativa com a Disciplina: Crescimento e Aprendizagem Motora no Dia 06/12/2023
- Interdisciplinaridade dos conteúdos de processo histórico com Fundamentos da Educação Física
- Interdisciplinaridade dos conteúdos de corrida e imunidade com Agressão e Defesa
- Interdisciplinaridade dos conteúdos de adaptações fisiológicas ao treinamento com treinamento desportivo e fisiologia do exercício
- Interdisciplinaridade dos conteúdos de crianças e adolescentes com Crescimento e Desenvolvimento

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + WorkShop + Prática.

A Média da 3ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação.(§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. “Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento” (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em Eventos Científicos:

Portaria – Frequência e Nota dos Alunos que Apresentarem Trabalhos em Eventos Científicos

Não Se Aplica.

Condição de Aprovação:

Considera-se para Aprovação do(a) Acadêmico(a) na Disciplina, Frequência Mínima Igual ou Superior a 75% da Carga Horária e Nota Igual ou Superior a Sessenta (60) obtida com a Média Aritmética Simples das Três Verificações de Aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica - ATLETISMO:

- 1- FERNANDES, José Luís. **Atletismo: lançamentos [arremesso]**. 2ª ed. São Paulo, SP, Brasil: E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária, 2003.
- 2- FERNANDES, José Luís. **Atletismo: os saltos**. 2ª ed. São Paulo, SP, Brasil: E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária, 2003.
- 3- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: corridas**. 2ª ed. São Paulo, SP, Brasil: E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária, 2003.

Básica – CORRIDA DE RUA:

- 1- IAAF: **Regras oficiais de atletismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2020.
- 2- FUZIKI, Mauro Katsumi. **Corrida de Rua: Fisiologia, treinamentos e leões**. São Paulo: Phorte, 2012. 400p.
- 3- GUISELINI, Mauro. **Exercícios Aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos**. São Paulo: Phorte, 2007. 376p.

Complementar - ATLETISMO:

- 1- DANTAS, Estélio Henrique Martin. A prática da preparação física. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 463p.
- 2- MATTHIESEN, Sara Quenzer; CALVO, Adriano Percival; SILVA, Augusto César Lima; FAGNELLO, Florence Rosana. **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí: Ed. Fontoura, 2005.

3- FRÓMETA, Edgardo Romero; TAKAHASHI, Kiyoshi. **Guia metodológico de exercícios em atletismo: formação, técnica e treinamento.** Porto Alegre: Ed. Artmed, 2004.

Complementar – CORRIDA DE RUA:

1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

2- EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento de Corrida de Rua.** 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2017. 144p.

3- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 3ª ed. São Paulo: Manole, 2000.

4- ROMANOV, Nicholas; BRUNGARDT, Kurt; REIS, Marcos Paulo. **Running – A Revolução na Corrida: Como correr mais rápido, mais longe e sem lesões pelo resto da vida.** São Paulo: Edipro SportBook, 2018. 224p.

5- WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal.** 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Anápolis, 30 de Julho de 2023.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva

DIRETOR(A) DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. M.e Fábio Santana

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA