

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

| | |
|---|--|
| Nome da Disciplina: ESPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO E CORRIDA DE RUA | Ano/Semestre: 2021/2 |
| Código da Disciplina: 10316 | Período: 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 cianantropométrica, 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 | 11/08/2021 | 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 | 18/08/2021 | 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 | 25/08/2021 | 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 | 01/09/2021 (Dia do Profissional de Educação Física) | 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 | 08/09/2021 | 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 | 15/09/2021 | Corridas sobre barreiras. Fisiologia da corrida: Funções do esqueleto, músculo e tendões | Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem | Teórica | Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|----------------------|--|
| | | | e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário | | |
| 7 | 20/09/2021 a 25/09/2021 | 1ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts) | Múltipla Escolha | Teórica | Ambiente Virtual de Aprendizagem |
| 8 | 29/09/2021 | 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 | 06/10/2021 | 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 | 13/10/2021 | . 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 | 20/10/2021 | 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 | 27/10/2021 | 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 | 03/11/2021 | 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 | 08/13/2021 a 13/11/2021 | 2ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts) | Múltipla Escolha | Teórica | Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual |
| 15 | 17/11/2021 | 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 | Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo |
| 16 | 24/11/2021 | Histórico regras do salto em distância e Salto triplo. Critérios de avaliação pré corrida e estimativas de tempo | Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem | Teórica | Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|--|---|----------------|--|
| | | Estudo de Caso – 7Pts | e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário | | |
| 17 | 01/12/2021 | 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 | 08/12/2021 | Histórico regras do salto em altura. Planejamento do treinamento: volume e intensidade | 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 |
| 19 | 13/12/2021 a 18/12/2021 | 3ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts) | Múltipla Escolha | Teórica | Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual |
| 20 | 22/12/2021 | 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 | Sala de Aula Ambiente Virtual |

* 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

Não Se Aplica.

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Atividade Prática Supervisionada – 0 a 05 pontos

* Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 33 pontos

A Média da 1ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

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

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Atividade Prática Supervisionada – 0 a 05 pontos
 - * Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 33 pontos

A Média da 2ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

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

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 08 pontos (04 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Atividade Prática Supervisionada – 0 a 05 pontos
 - * Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 37 pontos

A Média da 3ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada 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- FRÔMETA, 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, 02 de Agosto de 2021.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Me. Fábio Santana

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA