

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>ESPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO E CORRIDA DE RUA</b>	Ano/Semestre: <b>2022/2</b>
Código da Disciplina: <b>10316</b>	Período: <b>1º</b>
Carga Horária Total: <b>80h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>40h/a</b> Carga Horária Prática: <b>40h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 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	04/08/2022	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	11/08/2022	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	18/08/2022	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	25/08/2022	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	01/09/2022 (Dia do Profissional de Educação Física)	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	08/09/2022	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	15/09/2022	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
8	22/09/2022	<b>1ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	<b>Teórica</b>	<b>Ambiente Virtual de Aprendizagem</b>
9	29/09/2022	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	06/10/2022	. 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	13/10/2022	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	20/10/2022	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	27/10/2022	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	03/11/2022	Avaliação Prática para Fechamento da Segunda-VA	Avaliação	Prática	Pista de Atletismo / Ginásio de Esportes
15	10/11/2022	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
*	11/11/2022	<b>2ª Verificação de Aprendizagem PROVÃO (40 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	<b>Teórica</b>	<b>Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual</b>
16	17/11/2022	Histórico regras do salto em distância e Salto triplo. Critérios de avaliação pré	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual

		corrida e estimativas de tempo Estudo de Caso – 7Pts	e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário		Pista de Atletismo
17	24/11/2022	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	01/12/2022	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 / Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual Pista de Atletismo
19	08/12/2022	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
20	15/12/2022	<b>3ª Verificação de Aprendizagem (40 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	<b>Teórica</b>	<b>Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual</b>

\* 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

- Mostra Acadêmica – 12 e 13/12/2022

## 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 40 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 60 Pontos Compostas Por:
  - \* Questionário Pós Aula – 0 a 09 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
  - \* Atividade Prática Supervisionada – 0 a 08 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 (0-40 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-60 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 40 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 60 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 (0-40 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-60 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, 01 de Agosto de 2022.



**Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva**

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. M.e Fábio Santana**

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. M.e Fábio Santana**

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA