



**CÓDIGO:** EF661

**NOME:** APROFUNDAMENTO EM ATLETISMO

**OF:S-5 T:001 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:003 SL:003 C:003 AV:N EX:S FM:75%**  
**Pré-Req.: EF209/ AA200**

**Ementa:**

Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento do Atletismo. Treinamento e melhoria do desempenho.

**Objetivos:**

Proporcionar ao aluno uma vivência de atletismo nas suas diversas modalidades, mesclando os aspectos físicos, técnicos e táticos no planejamento, organização e execução de treinos de Atletismo, a partir de conceitos teóricos e aplicações práticas.

**Estratégias:**

Aulas expositivas e aulas práticas

**Conteúdo Programático:**

Corridas de velocidade  
Corridas sobre barreira e revezamento  
Corridas de meio-fundo e fundo  
Prática de corridas  
Arremesso de peso e lançamento de disco  
Lançamentos de dardo e martelo  
Prática de arremessos e lançamentos  
Saltos em distância e triplo  
Saltos em altura e com vara  
Prática de saltos

**CrITÉrios de Avaliação:**

2 provas teóricas (peso 2) e 1 prova prática (peso 1).

**Bibliografia:**

BATISTA, A.F. **Resistência Específica para Corredores de 5.000 metros**, 1992.  
GOMES, A.C. **Preparação de Corredores Juvenis nas Provas de Meio Fundo**, 1995.  
FERNANDES, J.L. **Atletismo: Corridas**, 2003.  
FERNANDES, J.L. **Atletismo: Saltos**, 2003.  
FERNANDES, J.L. **Atletismo: Arremessos**, 2003.  
ZATSIORKY, V.M. **Biomecânica no Esporte: Performance no Desempenho e Prevenção de Lesão**, 2000.