 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	------------------------------

Curso	Desporto			Ano letivo		2015-2016	
Unidade Curricular	Desporto I - Atletismo			ECTS		3	
Regime	Obrigatório						
Ano	1º	Semestre	1º sem		Horas de trabalho globais		
Docente (s)	Faber Martins			Total	81	Contacto	45
Grupo disciplinar	Teresa Fonseca						

### GFUC previsto

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Com a presente unidade curricular pretende-se dotar os alunos de competência ao nível do conhecimento da história, da organização da modalidade e desenvolver as suas competências técnicas para a prática da mesma associando as capacidades de observação.

Capacitá-los para intervir no processo de ensino e treino do mesmo como técnicos da modalidade, de forma consciente e autónoma.

Pretende-se, como perfil de saída, que os alunos sejam capazes de analisar e refletir sobre a qualidade da prática do atletismo, bem como participar ativamente no mesmo.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 2.1 Introdução – apresentação da modalidade


- Evolução histórica do atletismo.
- Organização institucional do Atletismo – IAAF, FPA, Associações e clubes.
- Regulamento geral de competições.
- Organização geral de competições.
- O Atletismo no contexto da prática desportiva contemporânea.
- Características globais do Atletismo.

### 2.2 Aprendizagem e domínio de exercícios técnicos fundamentais

- Estrutura circular do movimento da corrida.
- Exercícios especiais de aprendizagem da Técnica de Corrida (T.C.)

### 2.3 Corridas de Velocidade:

- Fases da corrida de velocidade
- Partida
- Aceleração

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b></p>	<p><b>MODELO PED.007.02</b></p>
---	---	---------------------------------

- Velocidade Máxima
- Manutenção da velocidade (velocidade de resistência)

#### **2.4 Corrida de estafetas**

- Tipos de corridas de estafetas
- Regulamento Técnico
- Técnicas de transmissão
- Tática.

#### **2.5 Corrida de barreiras e Corrida com obstáculos**

- A corrida com barreiras como prova de velocidade
- Aquisição da noção de obstáculo
- A unidade rítmica das 3 passadas e 4 apoios (corrida-transposição-corrida)
- A transposição e fases da corrida com barreiras e obstáculos
- Exercícios para o desenvolvimento da técnica de transposição das barreiras e obstáculos
- Exercícios para o desenvolvimento do ritmo da corrida com barreiras
- Regulamento Técnico das corridas com barreiras e corridas com obstáculos

#### **2.6 Meio Fundo e Fundo**

- Meios e Métodos de treino para as corridas de meio fundo e fundo MFF
- Corrida Contínua
- *Fartlek*
- Treino Intervalado Extensivo e Treino Intervalado Intensivo
- Rampas

#### **2.7 Salto em Comprimento**

- Fundamentos Gerais;
- Fases do salto em comprimento
- Corrida de Balanço, Chamada, Voo, Queda
- Determinantes técnicas do salto
- Regulamento do salto em comprimento

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

Relação direta entre os conteúdos ministrados e os objetivos viabilizados através de contextos de aprendizagem teórica e de experimentação prática. Assim, os conteúdos estão em coerência com os

objetivos da UC, pois a transmissão e aprendizagem dos conteúdos previstos possibilitam que o estudante adquira os conhecimentos de índole técnico-científica, bem como a capacidade de refletir a prática de modo a adquirir competências ao nível de um profundo conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos das modalidades, do processo de planeamento, intervenção e controlo relativo às modalidade e ainda um conhecimento das tendências evolutivas das mesmas. Acresce, ainda o facto de a UC privilegiar as vivências práticas com o objetivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica.

Um outro especto importante é o estimular o desenvolvimento de uma postura reflexiva, proactiva e socialmente responsável dos profissionais, conjugadas com aptidões cognitivas e capacidade de transmissão e tratamento da informação área de especialidade.

Esta UC foi estruturada de conteúdos com o objetivo de contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância das modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

#### 4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Bompa, T.O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial Hispano Europea.
- Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M. (1996). “Atletismo (I) – Carreras y Marcha”, Ed. Real Federacion Española de Atletismo.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H., Seirullo, F. (1992). “Atletismo (II) - Saltos”, Ed. Comité Olímpico Español.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J. (1993) “Atletismo (III) Lanzamientos”, Ed. Comité Olímpico Espanol.
- Cometti, G. (2008). El Entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo, 2ª Edición.
- Dossier do Professor. (2012). Fundamentos Correr, Saltar, Lançar. Federação Portuguesa de Atletismo, Europress, Lda
- Francisco, C. M. (2011). Desporto Individuais - Atletismo. Edições IPG.
- McNab, T. (1979). Atletismo, Saltos e lançamentos. Publicações Talus.
- Sant, J. R. (2009). “Metodología Y Técnicas de Atletismo”. Editorial Paidotribo..
- Schmolinsky, G. (1998). “Atletismo”, Editorial Estampa, Lda.

## **5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)**

O processo de formação prevê a realização de sessões teóricas e teórico-práticas onde, depois da exposição teórica dos conteúdos, os alunos consolidam os conhecimentos através de exercícios, progressões metodológicas, práticas simuladas de sessões de treino e competição.

Para reflexão e consolidação da aprendizagem, os alunos são estimulados à realização de portfólios sobre as temáticas abordadas nas aulas e à realização de pequenos trabalhos de investigação sobre o ensino, treino da modalidade.

Avaliação contínua sem exame final.


A avaliação tem as seguintes componentes:

- Avaliação prática – realizada através de avaliação contínua da componente prática – 70% da nota final.
- Avaliação teórica – realizada através de teste escrito e/ou trabalho de investigação bibliográfica em datas agendadas – 30% da avaliação final.

A classificação final de Prática de Desportos I resulta da média nota de cada uma das modalidades que a compõem. Os alunos têm que obter a nota mínima de 10 valores em cada modalidade para serem considerados aprovados.

## **6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

A concretização dos objetivos de aprendizagem apresentados passa pela transmissão de conteúdos científico-técnicos que se procura consolidar através de vivências práticas com o objetivo de aprendizagem e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica do estudante. Suportando-se em perguntas questão, como estratégia para conduzir os estudantes na pesquisa dirigida em coerência com os objetivos da Unidade curricular, que visam enriquecer os conhecimentos específicos nos desportos individuais, domínios dos seus fundamentos por forma a desenvolver competências de saber, ser, estar e fazer. Em síntese, esta UC foi estruturada de conteúdos com o objetivo de contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância das modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	--------------------------

## REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o Regulamento da ESECD, os alunos deverão ter o mínimo 2/3 presenças nas aulas para poderem aceder a Avaliação Contínua. Aos alunos trabalhadores-estudantes e/ ou alunos com sobreposição de aulas devidamente justificadas, não serão consideradas estas proporções bastando que os mesmos se sujeitem aos momentos de avaliação, definidos para esta unidade curricular.

## 7. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Email: [fabermartins@ipg.pt](mailto:fabermartins@ipg.pt)

Nº gabinete: 1.7

Horário de atendimento: **Segunda-feira - 14h - 15h30min**

Data: 01-10-2015

(Prof. Doutor Faber Martins)

Docente

(Profª Doutora Teresa Fonseca)

Coordenadora Área Científica