 <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 II – Atletismo II				ECTS		2,0	
Regime	Obrigatório							
Ano	1	Semestre	2		Horas de trabalho globais			
Docente	Faber Sergio Bastos Martins				Total	54	Contacto	22,5
Coordenador Área Científica	Teresa Fonseca							

**GFUC previsto**

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Com a presente unidade curricular pretende-se dotar os alunos de competências ao nível do conhecimento dos fundamentos essenciais do atletismo referentes às disciplinas de saltos e lançamentos, de forma a desenvolver as suas capacidades técnicas de ensino-aprendizagem dos referenciais posturais, da compreensão da solicitação das diferentes cadeias implicadas no movimento, das ações pendulares características dos movimentos e da aquisição do ritmo exigido nas diferentes modalidades.


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 Triplo Salto

- Fundamentos Gerais;
- Fases do triplo salto
- Corrida de balanço, Chamada, Hop, Step, Jump, Voo, Queda
- Determinantes técnicas do triplo salto
- Progressão técnica (combinação de ritmo hop-steps)
- Regulamento do triplo salto

 <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>
---	---	---------------------------------

## **2.2 Salto em Altura**

- Nível Introdução – Salto com Técnica de Tesoura (com 4 a 6 passos de corrida de balanço)
- Nível Elementar – Salto com Técnica Fosbury Flop (com 5 a 8 passos de corrida de balanço)
- Nível Avançado – Salto com Técnica Fosbury Flop (com entrada em curva para Chamada)
- Determinantes técnicas das fases do salto:
  - a) Corrida;
  - b) Chamada;
  - c) Fase aérea - suspensão – transposição da fasquia
  - d) Queda

## **2.3 Princípios e fases dos lançamentos**

### **2.3.1 Fundamentos dos lançamentos**

- Lançamentos em translação
- Lançamentos em rotação

### **2.3.2 Velocidade de saída, ângulo de saída, altura de saída**

### **2.3.3 Metodologia ensino-aprendizagem para os lançamentos (Exercícios analíticos)**

### **2.3.4 Regras de segurança e formas de organização**

## **2.4 Princípios e fundamentos do estudo do lançamento do peso**

### **2.4.1 Nível Introdução – técnica rectilínea (Preparação, Deslizamento, Arremesso, Recuperação)**

### **2.4.2 Nível Elementar – velocidade, ângulo e altura de saída do peso**

### **2.4.3 Nível Avançado – apresentação da técnica em rotação**

## **2.5 Princípios e fundamentos do estudo do lançamento do disco**

### **2.5.1 Estudo das fases de lançamento**

- Preparação (empunhadura, posição inicial)
- Momento de construção;
- Lançamento;
- Recuperação

## **2.6. Movimentos do Lançamento**

- Empunhadura, Posição inicial, Giro ou deslocamento, Posição final ou de lançamento, Lançamento propriamente dito, Reversão

### **2.6.1 Princípios e fundamentos do estudo do lançamento do dardo**

#### **2.6.1.1 Nível Introdução**

#### **2.6.1.2 Nível Elementar**

#### **2.6.1.3 Nível Avançado**

#### **2.6.1.4 Determinantes técnicas: Empunhaduras; Corrida (frontal e lateral); Passo de Impulso**

## **2.7 Princípios e fundamentos do estudo do lançamento do martelo**

### 2.7.1 Nível Introdução

### 2.7.2 Nível Elementar

### 2.7.3 Nível Avançado

2.7.4 Determinantes técnicas: Empunhadura; Posição de partida; Balanceios para os molinetes; Molinetes; Giros; Lançamento propriamente dito; Reversão

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

A UC Atletismo II objetiva desenvolver no aluno, uma melhor compreensão dos processos pedagógicos da aprendizagem, de forma a permitir a assimilação dos princípios orientadores que norteiam a metodologia do processo de aprendizagem das técnicas de triplo salto, salto em altura e lançamentos (peso, disco, dardo e martelo). Nesta perspectiva, adopta-se uma concepção analítica, evidenciando o contacto do aluno com o respectivo meio, possibilitando desta forma um aumento gradual da sua adaptação e percepção sensorio-motora, facto que se traduz numa melhor compreensão da descrição dos erros técnicos relacionados aos conteúdos: postura, amplitude, velocidade e ritmo. O enquadramento dos conteúdos programáticos desta unidade curricular consubstancia o aprendizado dos fundamentos teórico-práticos do atletismo, permitindo conhecer, dominar e aplicar as diferentes técnicas de saltos e lançamentos. Em linha de convergência, pretende-se dotar os alunos de competências para intervir no processo de ensino-aprendizagem da modalidade de forma consciente e autónoma. Assim sendo, os conteúdos estão orientados para um aprofundar do conhecimento da modalidade, para a aprendizagem das metodologias de ensino/treino, bem como para a observação, avaliação e análise do treino/competição

## **4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

Bompa, T.O. (2007). Periodization - Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Hispano Europea.

Bompa, T.O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial Hispano Europea.

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.

Sant, J. R. (2009). “Metodología Y Técnicas de Atletismo”. Editorial Paidotribo..

## **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.

Presença obrigatória a 2/3 das aulas (salvo as condições salvaguardadas nos regulamentos do IPG).

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.

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

Fundamentadas nos conteúdos da presente unidade curricular, as aulas teórico-práticas, pela sua dinâmica expositiva e de carácter interactivo, permitem a transmissão dos conceitos essenciais aos alunos, possibilitando aos mesmos conhecer, compreender e dominar os aspectos gerais e específicos, princípios orientadores e os fatores determinantes do processo de aprendizagem do atletismo, em particular os conceitos inerentes aos saltos e lançamentos. Adicionalmente, as aulas de carácter prático proporcionam aos alunos a oportunidade de aplicar os respectivos pressupostos teóricos inerentes à progressão da metodologia do ensino/aprendizagem das respetivas técnicas, reforçando de forma significativa a assimilação das competências necessárias. As metodologias de avaliação acompanham as metodologias de ensino/aprendizagem na sua relação com a tipologia de competência e com os

objectivos da unidade curricular. As competências da ordem do conhecimento e compreensão são essencialmente avaliadas através da realização de avaliações teóricas.

## **7. 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.

## **8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

Email: [fabermartins@ipg.pt](mailto:fabermartins@ipg.pt) N° gabinete: 1.7 Horário de atendimento: 2ªf-14:30 as 16:00

**Data: 21-02-2016**

(Prof. Doutor Faber Martins)

Docente

(Profª Doutora Teresa Fonseca)

Coordenadora Área Científica