

Atletismo

- **3 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Mobilizar o vocabulário motor básico e específico, considerado imprescindível ao entendimento, conceção e operacionalização de procedimentos pedagógicos inerentes às atividades de sensibilização, ensino e treino das diferentes disciplinas do atletismo. - Dominar os gestos técnicos fundamentais e específicos das disciplinas em estudo;
- Adquirir conhecimentos relativos à elevação e manutenção do nível funcional das capacidades motoras;
- Desenvolver capacidades de observação para uma compreensão completa e integral do processo de ensino e aprendizagem do Atletismo.

| Conteúdos Programáticos

1. Principais regras técnicas de competição em atletismo
2. Técnicas de corrida:
 - Corridas de velocidade
 - Corridas de meio-fundo e fundo
 - Corrida de Barreiras
 - Corrida de Estafetas
 - Técnicas de transmissão do testemunho
 - Técnica de partida de blocos
3. Técnica dos saltos em comprimento, triplo salto e altura:
 - Fases dos diferentes saltos

4. Técnica do lançamento do peso.

| Metodologia de Ensino

A UC de Atletismo será lecionada com recurso a aulas essencialmente práticas de transmissão e concretização dos conteúdos; experiência de situações treino de prática pedagógica; Tarefas das práticas; Realização de uma progressão pedagógica para as corridas de velocidade com e sem barreiras, os saltos em comprimento, triplo salto e salto em altura e o lançamento do peso.