

Atletismo

• **6 ECTS**

• **3.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Procura-se instrumentalizar os estudantes com 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.
- Pretende-se que os estudantes adquiram as seguintes competências:
 - Dominar os gestos técnicos fundamentais e específicos das modalidades desportivas em estudo;
 - Adquirir conhecimentos relativos à elevação e manutenção do nível funcional das capacidades motoras;
 - Adquirir as capacidades de observação para o ensino do Atletismo.

| Conteúdos Programáticos

- Fundamentos teóricos do ensino das corridas de velocidade (planas e com barreiras), saltos (comprimento, triplo e altura) e lançamento do peso
 - Regulamento da especialidade
 - Descrição analítica de cada técnica
 - Metodologia de ensino para cada técnica
- Metodologia de ensino das corridas de velocidade (planas e com barreiras) - Exercícios analíticos de corrida
 - Exercícios globais de corrida
 - Exercícios de ligação corrida-transposição-corrida
 - Exercícios analíticos de transposição
 - Exercícios globais de transposição
 - Exercícios de partida
- Metodologia de ensino do salto em comprimento, triplo salto e altura.

- Exercícios de impulsão
- Exercícios de ligação corrida-impulsão
- Exercícios de corrida preparatória
- Exercícios de salto completo
- Metodologia de ensino do lançamento do peso.
 - Exercícios analíticos das diversas fases do lançamento do peso
 - Exercícios globais do lançamento do peso

| Metodologia de Ensino

- Aulas práticas de transmissão e concretização dos conteúdos;
- Experiência de situações treino de prática pedagógica;
- Tarefas práticas;
- Realização de uma progressão pedagógica para as corridas de velocidade com e sem barreiras, os saltos em comprimento, triplo e altura e o lançamento do peso.