	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

<i>Curso</i>	<b>Licenciatura em Desporto</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>Atletismo 1</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	1.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 81	<i>Contacto: 45</i>		
<i>Docente(s)</i>	Faber Martins						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	<i>Área/Grupo Disciplinar</i>		Teresa Fonseca				
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i>	<i>(cf. situação de cada Escola)</i>						
<input type="checkbox"/> <i>Regente</i>							

### 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, 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 com barreiras e Corrida com obstáculos

- A corrida com barreiras como prova de velocidade
- Aquisição da noção de obstáculo

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

- 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

### **2.5 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)

### **2.6 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 à 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 aspecto 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., Martínez, J., Durán, J., Campos, J. (1998) "Atletismo (III) Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol.
- Cometti, G. (2008). El Entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo, 2ª Edición.

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</b>	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	---	-----------------------------

Dossier do Professor. (2012). Fundamentos Correr, Saltar, Lançar. Federação Portuguesa de Atletismo, Europress, Lda

Francisco, C. M. (2011). Desporto Individuais - Atletismo. Edições IPG.

Jeffreys, I. (2013). Developing Speed. NSCA -National Strength & Conditioning Association (NSCA), Human Knetics.

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

Schmolinsky, G. (1998). “Atletismo”, Editorial Estampa, Lda.

Schmolinsky, G. (2006). Track and Field-The East German Textbook of Athletics. Sport Book Publisher (Can)

## 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, contempla as seguintes componentes:

- i) **Avaliação Prática** – realizada através de avaliação contínua da componente prática – 60% da nota final, referente aos módulos: Corridas de velocidade, Corrida de estafetas, Corrida com Barreiras, Corridas de Meio-Fundo e Fundo e Salto em Comprimento (5 módulos-12% cada);
- ii) **Avaliação Teórica** – realizada através de teste escrito em datas agendadas – 40% 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 9,5 valores **em cada componente prática avaliada**, assim como **na avaliação teórica (9,5 valores)** para serem considerados aprovados.

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

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

<p>POLI  ESCOLA SUPERIOR  EDUCAÇÃO  COMUNICAÇÃO  DESPORTO</p> <p>TÉCNICO  GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

**7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

**8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

[fabermartins@ipg.pt](mailto:fabermartins@ipg.pt) ; Horário de *atendimento*: segunda-feira 15:30 as 17:30; terça-feira 15:00 as 18:00

**DATA**

**18 de setembro de 2023**

O(A) Responsável pela UC

\_\_\_\_\_

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

\_\_\_\_\_

(assinatura)