



TCC/UNICAMP
Salla
3281 FEF/1209

JOAO BOSCO DE SA

"ATUALIZAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ÁREA DE ATLETISMO"

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ORIENTADOR: INACIO DE LACERDA

1993

966



1290003281

JOÃO BOSCO DE SA

LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELA
UNIVERSIDADE DE PIRACICABA - SP

"ATUALIZAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NA ÁREA DE ATLETISMO"

Monografia apresentada como
pré-requisito para a aprovação
no curso de Especialização em
Ciências do Esporte, junto a
Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de
Campinas

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1993

SUMARIO

- INTRODUÇÃO.....	01
- OBJETIVO.....	02
- JUSTIFICATIVA.....	02
- METODOLOGIA.....	02
- CONTEÚDO:	
CAPITULO I - CORRIDAS.....	03
CAPITULO II - SALTOS.....	04
CAPITULO III - ARREMESSOS.....	05
CAPITULO IV - TREINAMENTO FISICO.....	06
CAPITULO V - PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	06
- CONCLUSÃO.....	07
- BIBLIOGRAFIA.....	08

Introdução

Atendendo a uma solicitação da Secretaria de Esportes da cidade de Itapeva-SP no sentido de vir a colaborar na atualização de professores de Educação Física na área de Atletismo, fez-se mister a elaboração de um Projeto que atendesse na prática as necessidades de cada professor no tocante ao treinamento de atletismo no seu contexto geral.

Objetivo

O referido trabalho procurará atingir o seguinte objetivo: - Prover aos professores de Educação Física de conhecimentos relativos a área de atletismo, fazendo com que os mesmos possam com o tempo, ensinar e aplicar as devidas técnicas de Treinamento.

Justificativa

Tendo observado nas aulas de Educação Física a inadequada aplicação das técnicas do Atletismo bem como a estruturação do treinamento, me fez levar a conhecimento da Secretaria de Esportes da cidade a qual residia, uma proposta no sentido de proporcionar aos professores de Educação Física um curso de atualização de atletismo que viesse a atender as expectativas daqueles que porventura participassem das aulas.

Metodologia

Serão utilizados meios teóricos relativos a técnica, tática e periodização do treinamento, bem como meios que facilitem a compreensão e entendimento do assunto abordado. Ex:

- Vídeo;
- Retro;
- Slidy.

Muito além dos meios teóricos, serão colocados a disposição, aulas práticas que facilitem aos professores uma melhor visualização prática do ensinado.

Conteúdo

Capítulo I - Corridas

Técnica e Tática:

100 metros rasos,

200 metros rasos,

400 metros rasos,

800 metros rasos,

1.500 metros rasos,

3.000 metros rasos,

5.000 metros rasos,

10.000 metros rasos,

100 metros sobre barreiras,

110 metros sobre barreiras,

400 metros sobre barreiras,

4 X 100 metros rasos,

4 X 400 metros rasos.

Capítulo II - Saltos

Técnica e Tática:

Salto em Altura,

Salto em Extensão,

Salto Triplo,

Salto com Vara.

Capítulo III - Arremessos e Lançamentos

Técnica e Tática:

Arremesso do Peso,

Lançamento do Dardo,

Lançamento do Martelo,

Lançamento do Disco.

Capítulo IV - Treinamento Físico

- O que é Treinamento Físico.
- Treinamento de Resistência em crianças e adolescentes.
- Treinamento de Força em crianças e adolescentes.
- Treinamento de Velocidade na infância e na adolescência.
- Treinamento de Mobilidade na infância e na adolescência.
- Instrução das capacidades de coordenação na infância e na adolescência.
- O Treinamento técnico das crianças e dos adolescentes.
- Instrução Tática na infância e na adolescência.
- A Periodização na infância e na adolescência.
- Meios auxiliares na detecção de talentos.
- Melhoria do gesto motor com influência no rendimento esportivo.

Capítulo V - Psicologia do Esporte

Motivação

Conclusão

O Projeto de atualização de professores de Educação Física na área de Atletismo, virá a preencher uma grande lacuna na vida diária de cada professor no que diz respeito as aulas de atletismo aplicadas por estes. Tenho certeza de que o projeto, com sua estrutura teórica e prática atingirá o objetivo proposto, melhorando assim o nível dos profissionais de Educação Física, bem como o aprendizado dos alunos.

Bibliografia

Bibliografia consultada:

- SEVERINO, Antonio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 17a. edição, Editora Cortez, São Paulo, 1991.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. Editora Manole, São Paulo, 1991.
- , Manual de treinamento desportivo. 2a. edição, Editora Manole, São Paulo, 1989.

Bibliografia para o desenvolvimento do projeto:

- GOMES, Antonio Carlos e FILHO, Ney Pereira A. Cross Training. Editora A.P.E.F., Londrina/PR, 1991.
- BARROS, Nelson e DEZEM, Riciere. O atletismo. 2a. edição, Editora Apoio, São Paulo, 1990.
- FERNANDES, José Luis. Atletismo-arremessos. Editora da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1978.
- GOMES, Antonio Carlos e GARAVELO, João Júlio. Inicie brincando no atletismo-saltos. Editora Grafmark, Londrina/PR, 1985.
- SCHMOLINSKY, Gerhardt. Atletismo. Editora Estampa, Lisboa/Portugal, 1982.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. Editora Manole, São Paulo, 1991.
- WEINECK, J. Manual de treinamento desportivo. 2a. edição, Editora Manole, São Paulo, 1989.

- FOX, Edward I., BOWERS, Richard W. e MERLE, L. FOSS. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. 4a. edição, Editora Guanabara, Rio de Janeiro/RJ, 1991.
- KRING, F. Ray. Atletismo nas escolas-guia prático de treinamento. 1a. edição, Editora Cultrix, São Paulo, 1974.
- FERNANDES, José Luis. Atletismo-corridas. Editora Pedagógica e Universitária, São Paulo, 1979.
- BARROS, Nelson. Manual de atletismo-volume I - corridas. 2a. edição, Editora Leme, Araçatuba/SP, 1984.
- " Manual de atletismo-volume II-saltos. 2a. edição, Editora Leme, Araçatuba/SP, 1984.
- " Manual de atletismo-volume III-arremessos. 2a. edição, Editora Leme, Araçatuba/SP, 1984.
- HOLLMAN, W. e HETTINGER T.H. Medicina de esporte. Editora Manole, São Paulo, 1989.
- THOMAS, Alexandre. Esporte-introdução a psicologia. Editora ao Livro Técnico S/A, Rio de Janeiro/RJ, 1983.
- SINGER, Robert N. Psicologia dos esportes. Editora Harper & Bow do Brasil, São Paulo, 1982.
- SAMUSLKI, Dietmar. Psicologia do esporte-teoria e aplicação prática. Editora Imprensa Universitária, U.F.M.G., Belo Horizonte/MG, 1982.