

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva I - Atletismo					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	Anual	ECTS:15				
Horas de contacto:	T:30	TP:60	PL:120	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto ( <a href="mailto:asantos@esdrm.pt">asantos@esdrm.pt</a> )					
Docentes:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto ( <a href="mailto:ppaixmiguel@esdrm.pt">ppaixmiguel@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:	<p>Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo e as suas técnicas;                      Realizar os diferentes gestos técnicos das disciplinas atléticas, associando as capacidades de observação e correcção.                      Caracterizar o Treino do Jovem Atleta                      Conhecer e aplicar as principais regras da IAAF.</p>					
Conteúdos:	<p>1. As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade                      2. Organização Estrutural do Atletismo                      3. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As corridas de estafetas; As Corridas de Barreiras; As Corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos)                      4. A Marcha de competição                      5. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; Triplo Salto; As fases do Salto em Altura; Salto com Vara)                      6. Os Lançamentos (Lançamento do Peso; do Dardo; do Disco; do Martelo)                      7. As Provas Combinadas</p>					
Avaliação:	Contínua: Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Sugere-se a consulta do respectivo programa.					
	Final:					
Bibliografia principal: Sugere-se a consulta do respectivo programa.						