



CURSO BÁSICO EM TREINAMENTO DE ATLETISMO

A Federação Bahiana de Atletismo e a Confederação Brasileira de Atletismo em parceria com o Serviço Social da Indústria / Centro de Simões Filho, CREF 13 BA/SE e Associação dos Treinadores de Corridas de Rua da Bahia, estarão realizando no período de 31 de maio a 07 de junho corrente ano, Curso Básico em Treinamento de Atletismo, evento destinado a profissionais de Educação Física, com carga horária de 80 horas, com aulas teóricas e prática, sendo 04 horas pelo turno matutino e 04 pelo turno vespertino.

O Curso será gratuito tendo como objetivo o fomento da modalidade principalmente na rede de ensino, as aulas serão ministradas no Centro de Atividades do Sesi em Simões Filho Sesi/CIA, por profissionais qualificados pela Associação das Federações Internacional de Atletismo - IAAF através do Centro de Desenvolvimento do Atletismo na Área Sul americana, a Federação Bahiana de Atletismo estará disponibilizando transporte para o deslocamento dos participantes do curso que sairá do estacionamento do Shopping Iguatemi às 07h30min e retorno às 17h30min durante todos os dias de realização do curso.

PROGRAMA CURSO NIVEL I NOVO

	2 horas (08:00 – 10:00)		1 hora (10:15 – 11:15)	1 hora (11:30 – 12:30)	1 hora (14:00 – 15:00)	2 horas (15:15 – 17:15)	
Dia 1	Abertura	Orientação	Filosofia	Apresentação do Mini atletismo	Organização, provas, equipamentos, locais	Descobrimto das provas do programa Mini atletismo	
Dia 2	Descobrimto das provas do programa Mini atletismo		Organização do Mini atletismo	Materiais do Mini atletismo	Oficina: construção de materiais alternativos	Oficina: construção de materiais alternativos e competição do Mini atletismo	
Dia 3	Balanco da competição	Princípios do treinamento	Crescimento e desenvolvimento I	Treinamento para o Mini atletismo	Sessão de treinamento para o Mini atletismo. Variante espaços reduzidos	Prática do Mini atletismo	
Dia 4	Preparação física e testes de avaliação das diferentes capacidades		Apresentação do Programa para menores	Deteção	Fases sensíveis	Comunicação	Desenvolvimento do atleta a longo prazo
Dia 5	Aquecimento / volta a calma / treinamento em circuito		Testes físicos e preparação dos menores	Crescimento e desenvolvimento II	Aprendizagem das habilidades	Motivação para os menores	Lesões e primeiros socorros
Dia 6	Velocidade e revezamentos: processo pedagógico		Princípios gerais das corridas	Teoria de Velocidade, Revezamentos e Barreiras	Teoria de Meio fundo e Marcha	Barreiras e Obstáculos – Prática	
Dia 7	Meio fundo e marcha: prática		Adaptação	Princípios gerais dos Saltos	Teoria de Distância e Triplo	Distância e Triplo: Processo Pedagógico	
Dia 8	Altura e vara: processo pedagógico		Teoria de Salto em altura e Vara	Evolução 13 – 15	Princípios gerais dos arrem./lançamentos	Dardo e Peso: Processo Pedagógico	
Dia 9	Martelo e Disco: processo pedagógico		Teoria de Martelo e Disco	Teoria de Dardo e Peso	Avaliações práticas		
Dia 10	Avaliações práticas				Exame escrito	Entrevistas pessoais	

