



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
5ª semana
1º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA

1. ESPORTE DE MARCA

Você sabe o que é atletismo? Conhece ou já praticou alguma prova de atletismo? Aposto que sim! Vamos lá saber um pouco mais!

Leia o texto a seguir sobre o Atletismo.

ATLETISMO

O atletismo é a forma mais organizada de competição esportiva, e é considerado o esporte mais nobre de toda a história Olímpica. Ele não se restringe apenas as modalidades de corrida, e é dividido em três categorias: corrida, saltos e arremessos. Em geral, as provas de competição de atletismo são realizadas em estádios fechados, com exceção da maratona, que é feita nas ruas da cidade. O atletismo é uma forma de superação dos movimentos humanos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar. É o esporte base de todos os outros. Ele é capaz de testar a força humana que vai além da resistência física, passando também pela habilidade.

Como Surgiu o Atletismo

O atletismo acompanha o homem desde a chamada pré-história, período no qual era necessário fugir dos predadores. Dessa forma, o homem exercitava as atividades de corrida, saltava obstáculos e lançava objetos, como a lança, para a caça. Quanto melhor elas eram feitas, mais o homem avançava na história da humanidade.

Ele é única modalidade esportiva convidada para participar de todas as olimpíadas. A primeira competição Olímpica da história, em 776 a.C., a única prova era a corrida de 200 metros. Depois, os atletas começaram a competir o pentatlo com lançamento de discos, salto e corridas de obstáculos, até que o Império Romano conquistou a Grécia e aboliu os jogos, que ficaram parados por séculos.

A modalidade começou a ganhar a forma competitiva que tem hoje a partir do século XIX, com competições em estádios. A Inglaterra restaurou essa modalidade e transformou o atletismo no esporte favorito dos ingleses.

Na primeira edição dos Jogos Olímpicos Modernos, em 1896, realizados em Atenas, Grécia, o principal atleta era um corredor de salto triplo, e o atletismo era a competição principal e mais importante dos jogos.

Veja o vídeo no link abaixo, que demonstra como surgiu o atletismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=w8VjSjjsRw>

História do Atletismo ILUSTRADA

Desafio de Prática Esportiva

ATLETISMO

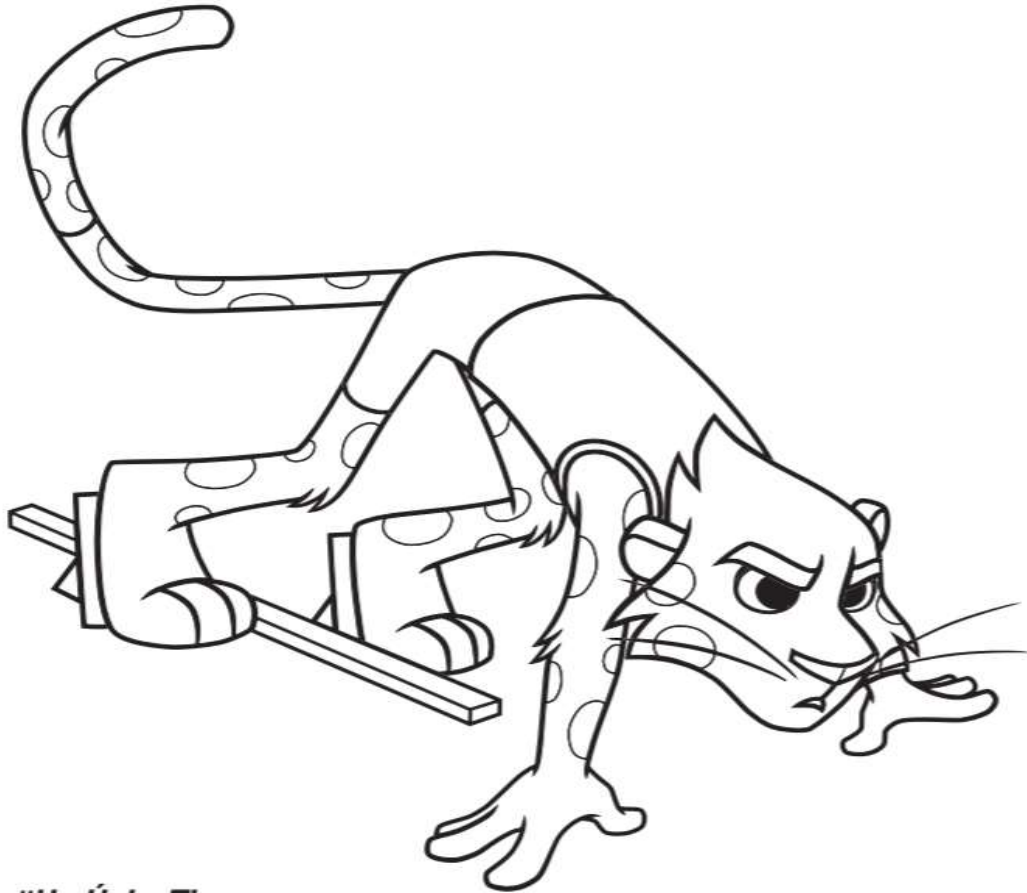
Vocês sabiam que posso atingir a velocidade de 110 km/h? Mas também sou uma onça-pintada, né? Impossível o ser humano atingir essa marca. Mas no Atletismo tem um pessoal que corre muito rápido, nos 100m. Nosso primeiro bicampeão olímpico, o Adhemar Ferreira da Silva, era do Atletismo, mas no salto triplo. Ele foi ouro nos Jogos de Helsinque 1952 e Melbourne 1956.



Fonte: Atletismo... (2020).

<http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>

1. Agora que você aprendeu um pouco sobre atletismo e que a onça-pintada é bem veloz, pinte o desenho da onça-pintada abaixo.



Fonte: Livro Colorir Ginga... (2020)

2. **Corridas rasas** são as corridas de curta distância, que exigem muita velocidade. Ex: 100 metros, 200 metros, 400 metros; corridas com barreiras: 100 metros (feminino), 110 metros (masculino), 400 metros (feminino e masculino).

Convide quem estiver na sua casa para brincar de pega-pega e também de uma disputa de corridas rasas, considerando uma distância acordada entre vocês.



Fonte: Dicas de atividades... (2020).