



Aprendizagem Conectada  
Atividades Escolares e Tarefa Semanal  
4ª semana  
**4º Ano/EF**



<b>Nome da Escola</b>	
<b>Nome do Estudante</b>	
<b>Ano/Ciclo</b>	

## PRÁTICA ESPORTIVA

### 1. ESPORTE DE MARCA

Os esportes de marca são definidos como “aqueles baseados na comparação dos registros dos índices alcançados em segundos, metros ou quilos. Exemplos: todas as provas do atletismo, como também patinação de velocidade, remo, ciclismo, levantamento de peso etc. Nessas provas, os adversários “medem forças” para saber quem foi mais rápido (menor tempo em horas, segundos, milésimos de segundo), quem foi mais longe ou mais alto (em metros e centímetros), quem levantou mais peso (em quantidade de quilos). Uma das características mais destacadas nos esportes de marca é a quebra de recordes. Muitas vezes, a superação de uma marca anteriormente registrada ganha mais importância do que uma medalha olímpica.” (GONZÁLES; BRACHT, 2012, p. 22 – 23).

### 2. ATLETISMO

Você sabe o que é atletismo? Conhece ou já praticou alguma prova de atletismo? Aposto que sim! Vamos lá saber um pouco mais! Realize a leitura do 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, onde 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. O atletismo é a 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.

O atletismo 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.



**1896: Primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna.**

Fonte: Primeiros Jogos da Era Moderna... (2020)

## **Desafios de Prática Esportiva**

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

1. Com base no texto deste material de estudo, responda às questões a seguir:

I. Como surgiu o atletismo?

II. Quais são as três categorias do atletismo?

2. Encontre no caça palavras abaixo as provas de saltos e lançamentos. SALTO EM ALTURA, SALTO TRIPLO, SALTO EM DISTÂNCIA, SALTO COM VARA, ARREMESSO DE PESO, LANÇAMENTO DE DISCO, LANÇAMENTO DE MARTELO, LANÇAMENTO DE DARDO.

A	S	A	L	T	O	E	M	A	L	T	U	R	A	M	C	X	Z	A	R	T	Y	U	I	O	P	L	H	J	N
L	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ç	P	O	I	U	Y	T	L	E	W	Q	Z	X	C
A	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	P	O	P	Q	A	Z	X	S
N	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	J	M	K	I	O	L	Ç	I	Z	A	Q	W	S	X	C	L
Ç	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	M	X	V	N	S	F	R	H	K	Ç	P	I	Y	T	R	A
A	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	Ç	P	L	M	O	T	N	B	J	I	U	H	V	G	Y	N
M	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	E	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	U	I	O	Ç
E	S	D	F	R	T	H	U	J	J	K	L	B	N	M	C	X	T	A	R	T	Y	U	I	O	P	L	H	J	A
N	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	L	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	Z	X	M
T	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	A	A	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	D	Z	X	E
O	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	S	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	V	X	C	N
D	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	A	X	V	N	S	F	G	H	K	Ç	P	I	A	T	R	T
E	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	L	P	L	M	O	K	N	B	J	I	U	H	R	G	Y	O
M	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	T	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	A	I	O	D
A	R	R	E	M	E	S	S	O	D	E	P	E	S	O	F	G	H	T	R	T	Y	U	I	O	P	V	H	J	E
R	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	E	L	Ç	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	M	Z	X	D
T	B	N	M	Ç	Ô	L	K	J	H	G	F	D	S	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	O	Z	X	A
E	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	D	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	C	X	C	R
L	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	I	X	V	N	S	F	G	H	K	Ç	P	I	O	T	R	D
O	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	S	P	L	M	O	K	N	B	J	I	U	H	T	G	Y	O
X	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	T	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	L	I	O	F
P	B	N	M	Ç	Ô	L	K	J	H	G	F	D	S	Â	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	A	Z	X	G
N	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	N	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	S	X	C	B

**QUER SABER MAIS? ACESSE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=IJp1EeXnkbA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=MLto3l2MRMo>