



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
11^a semana
8^o Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

Atletismo¹

Figura 1 - Meninos correndo



Fonte: Sou fitness. (2020).

O Homem já corria, saltava obstáculos e lançava objetos antes de fabricar suas primeiras flechas, aprender a nadar ou montar em cavalos. Era a luta pela sobrevivência. O atletismo tem sua base na execução de movimentos naturais (correr, saltar, lançar e arremessar). É uma atividade básica para ganhar muitas habilidades motoras.

Em geral, suas regras são simples. Os resultados das competições são dados por medidas de tempo e distância. É campeão o mais rápido, quem dá o maior salto ou lança mais longe.

¹ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.

História

Atletismo é a forma mais antiga de um desporto organizado que se tem conhecimento. Sua origem não possui data definitiva, porém há registros de disputas há, pelo menos, cinco mil anos. Os primeiros jogos foram efetuados na Grécia, em 776 a.C., onde existia apenas uma prova, a corrida.

A forma moderna do atletismo, começou a ser praticada no início do século XIX, na Inglaterra. Naquele tempo, já havia competições regulares. O Atletismo é disputado desde a primeira edição da era moderna.

No Brasil, a prática do esporte aparece como forma recreativa desde meados do século XIX. Nas três primeiras décadas do século XX, a prática atlética foi consolidada no País.

Provas

O atletismo é uma atividade considerada essencial para desenvolver as habilidades para todos os outros esportes, pois proporciona força, agilidade, resistência, velocidade, impulsão, coordenação e equilíbrio.

As modalidades do atletismo são:

- **Corridas rasas:** corridas de velocidade ou curta distância (100m, 200m e 400m); meio-fundo (800m e 1500m) e as de longas distâncias ou de fundo (5000m e 10000m).
- **Corridas com barreiras:** o atleta precisa chegar ao final do trajeto saltando por cima de barreiras espalhadas na pista (110m e 400m).
- **Corrida com obstáculos:** a cada volta, ele precisa passar por quatro obstáculos e um fosso de água (2000m e 3000m).
- **Marcha atlética:** executada por uma progressão de passos. Durante o ato de caminhar, o atleta precisa manter sempre um dos pés em contato com o solo (10000m e 20000m).

Figura 2 - Corrida com obstáculos



Fonte: UniGuairacá (2015)

- **Revezamento:** provas de corrida em que quatro atletas participam em equipe (4x100m e 4x400m).
- **Cross country:** corrida em terreno rural com obstáculos naturais, os percursos são longos podendo chegar a 100km.
- **Corridas de rua e maratonas:** corridas realizadas normalmente em ruas ou estradas. A maratona oficial tem distância de 42,195km, porém algumas corridas de rua são conhecidas como maratonas, mesmo não respeitando a distância oficial. Ex.: Maratona de Nova Iorque (5km). Dentre as corridas de rua, ainda citamos a Corrida de São Silvestre, em São Paulo e a Corrida de Reis, em Mato Grosso.
- **Salto:** existem provas de saltos horizontais (distância e triplo) e saltos verticais (altura e com vara).
- **Arremessos e lançamentos:** o atleta deve lançar (dardo, disco e martelo) ou arremessar (peso) os objetos na maior distância possível, respeitando as regras oficiais.
- **Combinadas:** modalidade em que um único atleta tenta se sobressair em diversas provas (decatlo – 10 provas; heptatlo – 7 provas).

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo citado, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

https://youtu.be/rWffPg_9KTo



“Por incrível que pareça, a parte da prova em si é a mais fácil de todas. Os treinos é que são o problema. É quando o trabalho duro prevalece”.
(Usain Bolt – Maior atleta de atletismo de toda a história)

Desafios de Prática Esportiva (atletismo)

1. O atletismo é composto por diversas provas. Cite cinco provas de corrida.

2. Marque V nas afirmações VERDADEIRAS e F nas afirmações FALSAS:

- a) () As provas de corrida podem ser de velocidade, meio-fundo ou fundo.
- b) () Os saltos em distância e triplo são saltos verticais.
- c) () Lançamento do dardo é uma prova de corrida.
- d) () O revezamento é praticado por três atletas em equipe
- e) () A prova de 1.500m é considerada uma prova de corrida de meio-fundo.

3. Cite as provas que compõem cada grupo:

a) Corridas rasas:

b) Arremessos e lançamentos:

c) Saltos verticais:

d) Combinadas: