



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
16º SEMANA: 06/07/2020 a 09/07/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 9º ano	2º Trimestre

HABILIDADES:

- Ler sobre o esporte Atletismo: história, provas - corridas e marcha atlética;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

- O aluno deverá Ler antes da aula - teoria de Atletismo.

★ História;

★ Provas - Corridas e Marcha Atlética;

CBAT - Confederação Brasileira de Atletismo - Responsável pelo esporte no País.

O Atletismo é chamado de **esporte-base**, porque sua prática corresponde a **movimentos naturais** executados pelo ser humano, como: **correr, saltar e lançar**. Não por acaso, a primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida na cidade de **Olímpia, na Grécia**, que deram **origem às Olimpíadas**. A prova, chamada pelos gregos de "stadium", tinha cerca de 200 metros e o vencedor, **Coroebus**, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.

Atletismo é um esporte com provas:

- Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos;
- Marcha atlética;
- Revezamentos;
- Saltos;
- Arremesso e Lançamentos;
- Combinada.

Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos

A corrida é uma prática que envolve basicamente o **bom condicionamento físico do atleta**.

Nas corridas, a partida tem início com o tiro de largada. Segundo a regra, o atleta que partir antes do tiro é desclassificado.

- As corridas podem ser de curta distância ou tiro rápido e seu percurso pode variar entre 100 e 3.000 m.
- As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10.000 m.
- As corridas com barreiras podem ser de 110 m e 400 m, enquanto as de obstáculos são de 3.000 m.
- Essas são as distâncias para provas de adultos, tanto de homens como de mulheres.

Marcha Atlética

A marcha atlética pode ser de 20.000 m ou de 50.000 m para o gênero masculino, mas somente de 20.000 m para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão.

Importante: Saudades!!

- **Chegue na hora;**
- **Traga seu caderno para a aula online;**
- **Deixe seu microfone desligado (quando for solicitado, ligue seu microfone)!!**

AULA ONLINE:

**Todas as Aulas de Ed. Física Serão:
Quintas-Feiras às 8h!!**



ACESSAR O LINK:

meet.google.com/kko-tbj-a-fj