



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
17º SEMANA: 13/07/2020 a 16/07/2020

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

HABILIDADES:

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

ROTINA DE ESTUDOS:

Importante

Dia 6 de Agosto:

- Entregar as 6 perguntas e respostas da Teoria de Atletismo;
- As perguntas e respostas devem estar na Teoria de Atletismo abaixo!!

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

História / Corridas / Marcha Atlética / Revezamentos / Saltos /
Arremesso e Lançamentos / Provas combinadas

CBAT - Confederação Brasileira de Atletismo - Responsável

pele 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.

Revezamentos

As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. São realizadas entre equipes, cada qual com 4 atletas.

Cada atletas faz $\frac{1}{4}$ da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

Saltos

Salto Vertical e Salto Horizontal.

Salto Vertical: Salto em Altura e o Salto com Vara.

Salto Horizontal: Salto em distância e o Salto Triplo.

Arremesso e Lançamentos

Lançamentos e Arremesso - São executados dentro de áreas limitadas ou seja, são demarcados no solo para o arremesso e lançamentos.

Arremesso de Peso, Lançamento de Martelo, Lançamento de Disco e Lançamento do Dardo.

Provas combinadas

Equipes somam pontos na medida em que vão vencendo as provas.

Decatlo - Prova dos homens / Heptatlo - Prova das mulheres

Decatlo - Seguintes provas: 100, 400 e 500 metros, corrida com barreiras, saltos em distância, em altura e com vara, arremessos de peso, disco e dardo.

Heptatlo - Seguintes provas: 100, 200 e 800 metros, saltos em distância e em altura, arremessos de peso e dardo.

Importante: Saudades Pessoal!!

- 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-tbja-afi