



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____ Escola: _____
ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADO ARMINDO MARCÍLIO DOUTEL DE ANDRADE
Data: 25 e 27/10/2021 Ano de Escolaridade: Fase VI/ VII/ VIII/ IX
Professor (a): Mauro Ferreira Cunha Disciplina: Educação Física

Semana 14: de 25 a 29 de Outubro de 2021

Conteúdo: ATLETISMO

O atletismo é um conjunto de atividades esportivas (**corrida, saltos e arremessos**), que tem a origem nas primeiras Olimpíadas realizadas na Grécia Antiga. Nos primeiros Jogos Olímpicos, realizados em 776 a.C., eram realizadas provas de corridas e arremessos de peso, na cidade de Olímpia. No entanto, registros apontam que há cerca de 5 mil anos ele já era praticado no Egito e na China.

Atletismo é a prática esportiva mais antiga, que é conhecida como esporte-base. Isso porque as suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a Antiguidade: corrida, lançamentos e saltos.

Trata-se de uma prova de resistência muito importante. É o principal esporte olímpico.

O formato moderno do atletismo data do século XIX, na Inglaterra, e conta com as seguintes **provas oficiais**:

- **Corridas:** rasas, com barreiras, com obstáculos, marcha atlética, revezamentos;
- **Saltos:** de altura, distancia, triplo;
- **Arremesso** e Lançamentos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso

Em cada uma dessas provas há **um total de 20 modalidades diferentes**. Tais modalidades se diferenciam, por exemplo, pelo tamanho dos percursos e equipamentos utilizados.

✓ **Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos**

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.

✓ **Corrida de pista**

É a mais tradicional competição do atletismo e envolve várias provas.

- Corridas disputadas em pistas ovais (cada atleta corre numa faixa): 100 metros rasos, 200 metros rasos e 400 metros rasos.
- Corridas de Meio Fundo (os atletas não precisam ficar na raia): 800 metros e 1.500 metros.
- Corridas de Fundo (dentro da pista): 5.000 metros e 10.000 metros.
- Maratona (disputada nas ruas): percurso de 42,19 km.

✓ **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. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

✓ **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.

A regra é: cada um desses atletas faz $\frac{1}{4}$ da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

Atividades

1- Qual é a prova oficial mais curta do Atletismo?

2- O atletismo é constituído por quais modalidades de provas?