



**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: 03/11/2021 Ano de Escolaridade: Fase VI/ VII/ VIII/ IX
Professor (a): Mauro Ferreira Cunha Disciplina: Educação Física

Semana 16: de 03 de Novembro de 2021

Conteúdo: ATLETISMO (Parte 2)



Saltos

A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.

As provas de salto vertical compreendem salto em altura e salto com vara. De acordo com a regra, no salto em altura, os atletas correm e saltam de costas sobre uma barra horizontal.

No salto com vara, o comprimento das varas mede entre 2,80 a 3,40 m tanto para homens como para mulheres.

Para realizá-las, os atletas correm 20 metros e, tomando impulso com uma vara flexível, saltam sobre uma barra. O objetivo é não derrubar o sarrafo, nome dado à barra.

Após os saltos verticais os atletas são amparados por um colchão.

As provas de salto horizontal compreendem salto em distância, ou de comprimento, e salto triplo.

No salto em distância, os atletas correm e saltam quando chegam à marca estabelecida. No chão de areia fica a marca para medir a distância obtida.

No salto triplo, o atleta dá dois saltos antes do salto final na caixa de areia.



Arremesso e Lançamentos

Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo.

O peso dos materiais lançados varia entre os gêneros masculino e feminino.

No arremesso de peso, a esfera pesa 7,26 kg na modalidade masculina e 4 kg na modalidade feminina, tal como o martelo.

A regra diz que, com apenas uma mão, os atletas jogam o peso, ou o martelo, o mais longe que conseguem.

Os discos são de 2 kg para os homens e de 1 kg para as mulheres. Os dardos, por sua vez, são de 800 g para os homens e de 600 para as mulheres.

No arremesso de discos, os atletas giram o corpo e lançam o disco para longe.

Combinada

Decatlo é a prova dos homens, enquanto heptatlo é o nome das provas das mulheres.

O decatlo compreende as seguintes provas: 100, 400 e 500 metros, corrida com barreiras, saltos em distância, em altura e com vara, arremessos de peso, disco e dardo.

O heptatlo compreende as seguintes provas: 100, 200 e 800 metros, saltos em distância e em altura, arremessos de peso e dardo.

Conforme as regras, nas provas combinadas, as equipes somam pontos na medida em que vão vencendo as provas.

Atividades

1- Quantas provas tem, respectivamente, o Decatlo e o Heptatlo?

- a) 11 e 9
- b) 9 e 7
- c) 10 e 7
- d) 10 e 8