

Educação Física

Professores: Adriana e Luciano

6º ano

Tema: Atletismo

Atenção!

- ▶ Alunos dos 6ºs anos, terminamos o tema HANDEBOL, assim que retornarmos faremos as praticas.
- ▶ Essa semana darei inicio ao conteúdo do tema: Atletismo.
- ▶ Caso tenham duvidas estou a disposição para esclarece-las.
- ▶ Deixarei também referencias para estudo online do conteúdo aplicado.
- ▶ Todas as atividades propostas, favor dar continuidade no caderno, para uma futura avaliação.

Bons estudos!

ATLETISMO

- ▶ Você sabia que o atletismo é a prática esportiva mais antiga já praticada pelo ser humano? Para sobreviver na Pré-história, o homem já praticava diversos movimentos como correr, saltar, lançar e arremessar. Podemos destacar que foi por meio dessas possibilidades de se movimentar que o ser humano desenvolveu várias habilidades no decorrer da História.
- ▶ Neste tema, você terá a oportunidade de conhecer, experimentar e vivenciar diferentes atividades e provas do atletismo. Vamos começar? Será que você conhece algumas dessas provas? Já realizou alguma prova de corrida, salto ou arremesso? Já assistiu a uma competição? Em caso positivo, guarde suas ideias para realizar as atividades abaixo!

Atividade 1 - O que você conhece do atletismo

- ▶ Correr, arremessar, lançar e saltar faz parte da infância e do cotidiano do ser humano. Agora que você já sabe que a modalidade “atletismo” faz parte dos Esportes de Marca, em seu caderno, redija um curto texto sobre o que você sabe desse assunto. A fim de auxiliá-los nessa questão, propomos abaixo algumas perguntas para nortear sua escrita. Caso você não tenha tanto conhecimento sobre esse esporte, use sua criatividade para elaborar este fragmento.
- ▶ Para começar, que tal conversar mais um pouco sobre o que você sabe sobre o atletismo?

RESPONDA:

- ▶ Você já praticou alguma prova do Atletismo? Onde?
- ▶ Você já assistiu alguma competição do Atletismo?
- ▶ Onde podemos praticar as provas do Atletismo?
- ▶ Você pode explicar por que o atletismo é conhecido como esporte base?
- ▶ Você sabe dizer quais são as provas realizadas no atletismo? Como elas são divididas?
- ▶ Você poderia explicar quais os benefícios que podemos obter praticando a corrida?

Atividade 2 - Vamos pesquisar?

- ▶ Agora procure em revistas, jornais e ou na internet imagens e/ou textos curtos sobre:

A importância das corridas no cotidiano;

Os benefícios da atividade de corrida para o bem estar;

Provas de Salto e de Corridas do Atletismo;

Atletas brasileiros e internacionais do Atletismo (saltos e corridas).

Atividade 3 - Conhecendo a História do Atletismo

Vamos conhecer um pouco da história do atletismo. Para isso, leia o texto abaixo:

HISTÓRIA DO ATLETISMO

O atletismo é uma das práticas esportivas mais antigas do mundo, pois sua prática corresponde às habilidades básicas, ou seja, movimentos naturais do homem, que eram desenvolvidas para sua sobrevivência, como: correr, saltar, arremessar e lançar. No entanto, sua primeira prática reconhecida como atividade física surge na Grécia antiga, durante os jogos Olímpicos por volta do ano de 776 a.C. Assim, o atletismo se define como um conjunto de atividades físicas, relacionadas à resistência física do homem.

Apesar disso, no Brasil, o atletismo tem sua primeira aparição durante o ano de 1910, tendo a primeira prova de competição oficial apenas no ano de 1914, realizada no Clube Espéria, na cidade de São Paulo. A prova teve competições de atletismo no país.

Em 1921, o Clube Atlético Paulistano inaugurou o primeiro estádio para a prática do atletismo no Brasil. No entanto, apenas em 1977 foi criada a Confederação Brasileira do Atletismo, órgão que regula as normas ligadas à prática desse esporte em provas oficiais e competições.

Atualmente, o atletismo é desenvolvido com provas de corridas, saltos, arremesso e lançamentos em diferentes ambientes, tais como campo e pista.

Ao final da leitura, anote as informações mais importantes contidas no texto.