



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO

E.M.E.B. “JORNALISTA GRANDUQUE JOSÉ”

Rua Marechal Deodoro, 815 – Bairro Centro – Ribeirão Corrente - SP. CEP: 14445-000 - Fone: (16) 3749.1017

Ato de Criação: Lei Municipal Nº 986, de 20 de março de 2008

Email - granduquejose@educacao.sp.gov.br

Atividades domiciliares
Distanciamento Social – Covid 19
Educação Física
2º Bimestre – 10ª semana
Professor: Márcio

- Leia o texto abaixo que fala sobre o que é o atletismo;
- Cole no caderno;
- Escreva 3 modalidades que você mais gostou;
- Faça um desenho de uma delas.

Atletismo

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, conforme expressa a frase que circula nesse meio: “*Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele.*”.

As provas de atletismo são realizadas em estádios, no campo, em montanha e na rua. A **pista de atletismo oficial** deve ser feita com piso sintético e ter 8 raias, cada uma medindo 1,22 m de largura.

História

O atletismo surgiu como esporte na Grécia Antiga em 776 a.C., ano que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia.

Chamada de *stadium* pelos gregos, Coroebus foi o vencedor da prova cujo percurso tinha 200 m.

No entanto, registros apontam que há cerca de 5 mil anos ele já era praticado no Egito e na China.

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
- Arremesso e Lançamentos
- Combinada

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.

O atletismo é uma modalidade olímpica cuja responsabilidade está a cargo da Associação Internacional de Federações de Atletismo, fundada em 1912 em Londres. O esporte está entre os favoritos para os ingleses.

No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

O esporte ficou conhecido no Brasil no século XX. Em 1952, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, o que aconteceu nos Jogos de Helsinque, na Finlândia.

Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos



Atletas disputando corrida de atletismo

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



Atletas disputando prova de 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



Atletas disputando prova de revezamento

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.

Saltos



Atleta disputando prova de salto em altura

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



Atleta disputando prova de lançamento de dardo

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 da prova 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.