



## ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19 ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º Anos A, B, e C.

**4ª SEMANA (01/03/21 A 05/03/21)** – 1º Bimestre

PROF<sup>os</sup>: Márcio e Gleysse

### ***Encaminhamentos:***

- Suas respostas devem ser anotadas no caderno;
- Enviar fotos das atividades até o dia 05/03 por Whatsapp;
- Junto com as fotos colocar o nome completo e sala.

### **Atividade 1 - Atletismo**

Leia o texto a seguir sobre as provas de campo do atletismo e grife as partes que achar mais importante para te ajudar a estudar sobre o assunto.

#### **Provas de campo do atletismo**

As provas de campo são disputadas na parte da pista de atletismo em que existe um campo reservado para os saltos, lançamentos e arremessos.

#### Saltos

**Salto em distância:** a prova consiste em correr uma distância antes de efetuar um salto sobre uma caixa de areia. O atleta tem três tentativas de salto, e vence a prova aquele que efetuar o salto mais longo de todos.

**Salto com vara:** no salto com vara, os atletas usam uma vara longa e flexível, apoiada no solo, para ganhar altura e ultrapassar um obstáculo, o sarrafo apoiado por dois postes laterais. Vence a prova quem superar a maior altura do sarrafo.

**Salto triplo:** o salto triplo é a combinação de três saltos sucessivos que terminam com a queda em uma caixa de areia.

**Salto em altura:** o salto em altura tem o objetivo de transpor um sarrafo amparado por dois postes. O atleta tem três tentativas de salto, e seu objetivo é superar a maior altura do sarrafo.

#### Lançamentos e arremesso

O **disco**, o **dardo** e o **martelo** são os implementos utilizados em competições de lançamento. Já o **peso** é o único que é utilizado em competições de arremesso.

Nas competições, o objetivo dos atletas é lançar ou arremessar os implementos o mais longe possível, dentro do espaço delimitado, na tentativa de superar os demais competidores.

### **Atividade 2 (Prática) – Lançamentos e arremessos**

Primeira parte: Confecção dos materiais

Depois de conhecer os quatro implementos das provas de arremesso e lançamentos, escolha um deles (disco, dardo, martelo, peso) para fazer o seu próprio material. Para isso você vai utilizar materiais que já possui em casa (jornal, folha de papel, areia, pedrinhas, meia, sacola plástica, barbante, etc) para criar o seu implemento.

Veja abaixo imagens dos implementos oficiais e use sua criatividade para fazer sua adaptação.

**Peso**



**Martelo**



**Disco**



**Dardo**



Segunda parte: Arremesso e lançamento

Depois de confeccionado o implemento escolhido, vamos testá-lo. Para isso escolha um local da sua casa onde seja possível arremessar ou lançar o objeto e siga os próximos passos para a execução da atividade.

Faça uma marcação no chão, que será o local de lançamento ou arremesso. Lance ou arremesse o seu objeto e depois marque quantos passos de distância deu do local de lançamento/arremesso até onde seu objeto caiu.

Se você fez o dardo, pode tomar impulso até a marcação e depois lançar o objeto.

Repita três vezes para comparar qual foi mais distante.

## **ATENÇÃO!!!**

Para fazer os seus implementos de atletismo não use materiais muito pesados ou com ponta.

Veja se você tem um espaço na sua casa para fazer os arremessos e lançamentos. Se não tiver um espaço livre (sem nada para quebrar pela trajetória dos objetos) onde possa realizar a atividade, envie apenas as fotos da confecção dos materiais e posteriormente faremos essa parte na escola. Sugiro que pergunte aos pais/responsáveis primeiro se o local escolhido é adequado.