



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

8ª SEMANA (29/03/21 A 02/04/21) – 1º Bimestre

PROF^{os.}: Márcio e Gleysse

Encaminhamentos:

- Suas respostas podem ser anotadas no caderno ou na folha de respostas;
- Enviar fotos das atividades até o dia 02/04 por Whatsapp;
- Junto com as fotos colocar o nome completo e sala.

Atividade 1

Preencha as lacunas a seguir de acordo com o que estudamos sobre o atletismo.

- O atletismo surgiu no ano de 776 a. C., na cidade de _____, na Grécia.
- É praticado em todas as edições do Jogos _____ da Era Moderna.
- O _____ é uma prova onde o atleta percorre uma distância antes de efetuar um salto sobre uma caixa de areia.
- Parecida com a prova anterior, mas com um impulso no sentido vertical, o _____ é uma prova que tem como objetivo saltar o mais alto possível sem ajuda de um implemento, passando por cima de um sarrafo.
- O disco, o dardo e o martelo são implementos usados em competições de _____. Já o _____ é o único que é utilizado em competições arremesso.
- O _____ é o implemento mais leve das provas de lançamento, pesando 600 gramas nas competições femininas e 800 gramas nas competições masculinas.
- A corrida mais longa do atletismo é a _____. A distância a ser percorrida pelo atleta é de _____ m.
- A pista de atletismo mede _____ m, sendo dividida em _____ raias.
- Na parte interna da pista de atletismo temos um campo, onde são realizadas os _____, _____ e _____.

- j. A prova oficial mais curta é a corrida de _____m.
- k. A corrida de 100m com barreiras feminino e 110 metros com barreiras masculino conta com _____ barreiras ao longo do percurso.
- l. O Atletismo é uma modalidade esportiva em que as provas são quase sempre disputadas _____ individualmente, _____ exceto _____ na _____.
- m. Na corrida com _____ os atletas percorrem 3000m ao longo da pista, passando por 4 obstáculos secos e 1 molhado (fosso) em cada volta.

Atividade 2 (Prática) – Provas combinadas

Agora que já conhecemos todas as modalidades do atletismo, está na hora de conhecer mais duas disputas oficiais, o **Heptatlo** e o **Decatlo**. Estas são provas combinadas, que envolvem a junção de algumas provas de corridas, saltos, lançamentos e arremesso. O heptatlo é composto por 7 provas (100 m com barreiras, 200 metros rasos, 800 metros rasos, salto em altura, salto em distância, arremesso de peso e lançamento de dardo) sendo disputado pelas mulheres; enquanto o decatlo é composto por 10 provas (100m rasos, 400 m rasos, 1500 m rasos, 110 m com barreiras, salto em distância, salto em altura, salto com vara, arremesso de peso, lançamento de disco e lançamento de dardo) sendo disputado pelos homens.

A atividade prática dessa semana será assim: você escolherá 1 prova de salto, 1 prova de arremesso ou lançamento e 1 prova de corrida e fará sua própria disputa de provas combinadas em casa. Você pode usar as provas que já vivenciamos nas partes práticas ao longo desse bimestre, mas também pode escolher realizar outra se for possível adaptá-la em casa.

Após a execução das provas, anote no caderno os resultados alcançados (tempo e distância) nestas disputas.

ATENÇÃO!!!

Lembre-se de verificar se o local escolhido para fazer a atividade prática é adequado, para não se machucar durante a parte prática.