



## ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19

### ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 9º ANO

26ª SEMANA (23/08 à 27/08)

Profº Márcio

#### ***Encaminhamentos:***

- Suas respostas devem ser anotadas no caderno;
- Enviar fotos das atividades no privado;
- Junto com as fotos colocar o nome completo e sala.

#### **Atividade 1 - Atletismo**

Correr, arremessar, lançar e saltar faz parte da infância e do cotidiano do ser humano. Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece sobre o “atletismo”. A seguir, há algumas perguntas norteadoras.

- a. Quais brincadeiras e jogos que envolvem correr, saltar, arremessar e lançar você conhece?
- b. Quais atividades citadas na primeira questão você pratica?
- c. Existe algum esporte que envolve saltar, correr, arremessar e lançar? Qual?
- d. No Universo do atletismo qual modalidade você mais gosta? E por quê?

Agora vamos conhecer um pouco mais sobre o atletismo. Leia o texto a seguir:

#### **O Universo do Atletismo**


O atletismo é considerado o esporte olímpico mais antigo da História, com sua origem em 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia. É praticado em todas as edições dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. É conhecido como esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, lançar. Esse esporte acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais, e sua prática ajudou na luta pela fuga dos predadores, na busca por alimentos e sobrevivência. Para isso aperfeiçoou habilidades básicas como correr, saltar obstáculos e lançar objetos.

As competições de atletismo compreendem as provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que agregam provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua) melhora a concentração, reduz o peso corporal, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, melhora a qualidade do sono etc. A CBAT - Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País. Atualmente o atletismo é praticado em todo o mundo.

#### **Atividade 2 (Prática) - SALTO EM DISTÂNCIA**

Vamos praticar o salto em distância. Para essa atividade você vai precisar de dois pedaços de barbante de 1 metro. (Pode substituir o barbante por corda, giz ou outro objeto que tiver para fazer as marcações).

Primeira parte: coloque os barbantes esticados um em frente ao outro com uma pequena distância, desse jeito:



Agora você vai saltar sobre eles, sem tomar impulso. Se conseguiu saltar, aumente um pouco mais a distância e repita o salto. Vai fazendo isso até chegar no ponto de não conseguir mais saltar as duas linhas.

Segunda parte: coloque os barbantes próximos igual no início da primeira parte. Agora você vai saltá-los novamente, mas dessa vez você vai vir correndo antes de saltar. A cada vez que conseguir saltar as duas linhas, afaste elas mais um pouco e salta novamente até chegar no ponto de não conseguir mais ultrapassar as duas.

Se tiver alguém na sua casa que queira fazer a atividade junto com você, podem ver quem consegue a maior distância em cada um dos casos.

Depois de terminar as atividades práticas responda no caderno:

- a. Em qual das duas partes você conseguiu saltar mais longe?
- b. Por que você acha que isso aconteceu?