

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE Núcleo:

CEM Marcelino Ivo Dalla Costa () Herciliópolis ()

Diretora: Marjorie Jeane Setti de Oliveira

Componente Curricular: Educação física

Professor: Claudete D. Dall Acosta

Água Doce, 25 de Maio de 2020.

Aluno (a): _____

Turma: 6º ano, 7º ano, 8º ano, 9º ano

Olá pessoal, tudo bem, espero que sim, vamos à mais uma atividade de Educação física, caprichem na letra e no vídeo das atividades práticas.

HISTÓRIA DO ATLETISMO

O atletismo é a forma mais organizada de competição esportiva, e é considerado o esporte mais nobre de toda a história Olímpica. Ela não se restringe apenas as modalidades de corrida, e é dividido em três categorias: corrida, saltos e arremessos.



Em geral, as provas de competição de atletismo são realizadas em estádios fechados, com exceção da maratona, que é feita nas ruas da cidade.

Como Surgiu o Atletismo

O atletismo é um conjunto de atividades esportivas que envolvem corridas, saltos e arremessos. Forma mais antiga e organizada de competição, o atletismo é a única modalidade esportiva convidada para participar de todas as olimpíadas.

Na verdade, o atletismo acompanha o homem desde a chamada pré-história, onde era necessário fugir dos predadores. Dessa forma, o homem exercitava as atividades de corrida, saltava obstáculos e lançava objetos, como a lança, para a caça. Quanto melhor elas eram feitas, mais o homem avançava na história da humanidade.

A primeira competição Olímpica da história, em 776 a.C., a única prova era a corrida de 200 metros. Depois, os atletas começaram a competir o pentatlo com lançamento de discos, salto e corridas de obstáculos, até que o Império Romano conquistou a Grécia e aboliu os jogos, que ficaram parados por séculos.

O atletismo começou a ganhar a forma competitiva que tem hoje a partir do século XIX, com competições em estádios de corridas, saltos e lançamentos. A Inglaterra restaurou essa modalidade e transformou o atletismo no esporte favorito dos ingleses.

Na primeira edição dos Jogos Olímpicos Modernos, em 1896, o principal atleta era um corredor de salto triplo, e o atletismo era a competição principal e mais importante dos jogos. Pela sua importância, fundou-se a Associação Internacional de Federação de Atletismo, com sede em Londres, que até hoje organiza os jogos, as regras e oficializa as marcas mundiais.

MODALIDADES DO ATLETISMO

O atletismo é uma forma de superação dos movimentos humanos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar. Esporte base de todos os outros, ele é capaz de testar a força humana que vai além da resistência física, passando também pela habilidade.

Por definição, o atletismo possui provas de pistas, onde são incluídas as três categorias principais do atletismo, corridas de rua como maratona e corridas na montanha, prova de cross country com obstáculos naturais e artificiais e a marcha atlética.

Todas as provas de pista estão incluídas nas Olimpíadas e estão separadas em três categorias, que possuem diversas modalidades no seu conjunto esportivo.

A primeira categoria é a corrida, com as seguintes opções: corrida de pista oval com 100, 200 e 400 metros rasos; corrida de meio fundo para 800 e 1500 metros; corridas de fundo, para percursos de 5000 a 100000 e maratona com trajetória de 42,19 km.

Ainda nas corridas, há os obstáculos com 100, 110, 400 e 3000 metros, para homens e mulheres. E o revezamento, que leva quatro atletas para a pista, onde cada um corre um quarto e entrega um bastão para o próximo.

A categoria de saltos possui duas especialidades: a primeira é o salto em distância, que faz com que o atleta corra numa pequena pista e ganhe impulso para saltar numa caixa de areia. Quem fizer o salto maior ganha a prova.

Os saltos em altura fazem com que o atleta corra numa pista de 20 metros, com uma vara pronta para saltar. Ele precisa jogar seu corpo acima do sarrafo e não o derrubar. Ganha quem restar sem desistir e nem derrubar o sarrafo.

Na categoria de arremessos e lançamentos, estão incluídas o arremesso de peso, lançamento de dardo, de martelo e disco. Para ganhar, é preciso conseguir arremessar uma dessas peças o mais longe possível, dentro da marca indicada.

Além dessas categorias, a maratona e a marcha atlética estão incluídas nos jogos Olímpicos, e são feitas nas ruas da cidade sede. O decatlo e o heptatlo não são mais competidos nos jogos, mas o atletismo está incluído no pentatlo.

O decatlo envolve dez modalidades de atletismo numa só competição, dividida em dois dias, e é feita só por esportistas masculinos. Ele precisa realizar provas de corrida, salto em distância e altura, lançamento de peso e disco, corrida com barreiras, lançamento de dardos, salto com vara e corrida de 1500 metros.

O heptatlo é semelhante, mas feito só por mulheres. As sete modalidades são semelhantes às do decatlo, sendo retirados o arremesso de peso, lançamento de disco e 110 metros com barreiras. As corridas de 800 metros rasos do masculino diminuem para 400 metros rasos femininos, e a de

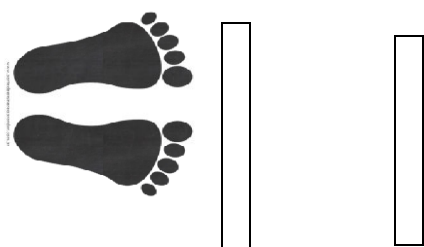
1500 para masculino vai para 800 metros feminino. **O vencedor do decatlo e a vencedora do heptatlo são considerados os atletas mais completos do mundo.**

Atualmente, Usain Bolt é o maior ganhador de medalhas de todas as Olimpíadas, e é considerado o homem mais rápido do mundo, já que é recordista da corrida de 100 metros, considerada a mais difícil e que mostra melhor o nível de superação humana.

SALTO EM DISTÂNCIA

Demarcando certa distância com duas linhas ou qualquer outro material que demarque o chão, irão demarcar uma distância onde irão saltar sem encostar-se ao chão dentro da área demarcada. Segue exemplo na figura:

A cada salto que conseguirem atravessar sem encostar-se ao chão entre as linhas poderão aumentar a distância.



OBS: Trocar de variação apenas quando não conseguir mais aumentar a distância.

Variações de salto:

- começa saltando com os dois pés juntos sem tomar distância.
- usando apenas o pé direito.
- usando apenas pé esquerdo.
- tomando distância e saltando.

SALTO EM ALTURA

Vocês deverão utilizar uma corda e com auxílio de alguém para segurar a corda em determinada altura. Posicione-se a uma determinada distância ao sinal do seu auxiliar você deverá vir correndo e saltar por cima da corda. Se houver mais de um participante será mais divertido, poderão fazer competição onde vencerá quem conseguir saltar o mais alto possível sem esbarrar ou derrubar a corda. Para compreender melhor observem esse vídeo.

Segue o link: <https://www.facebook.com/educaescolar/videos/1324942087690278/?extid=XZdviWrc26xqUYOI&d=w&vh=e>

OBS: cole esse link no navegador para abrir, fazer vídeo durante a realização das atividades.

Atividades práticas:

1ª Ler e copiar no caderno ou colar se conseguir imprimir.

2ª Realizar as duas modalidades: salto em distância e salto em altura, e enviar vídeo no watts.

Boa atividade, se tiverem duvidas chamem no watts se cuidem fiquem com Deus!