

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES

NOME: _____ 6º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir o vídeo, após escrever no caderno o que entendeu.

Iremos assistir o vídeo referente às provas de corridas de velocidade e resistência.

<https://www.youtube.com/watch?v=MC4bLXq5rds>

História do Atletismo

O conjunto das modalidades esportivas de corrida, salto e arremesso é chamado de atletismo. O atletismo é a mais antiga forma de esporte organizado. Há milhares de anos, pessoas de diferentes culturas competiam em corridas e outras provas de atletismo. Os primeiros registros dos Jogos Olímpicos que aconteceram na Grécia são do ano 776 a.C. Naqueles jogos houve apenas uma prova: uma corrida. Mais tarde, os Jogos Olímpicos da Grécia antiga se tornaram uma competição de cinco provas: corrida, salto em distância, luta, arremesso de dardo e arremesso de disco. Os antigos Jogos Olímpicos pararam de acontecer em 300 d.C. As provas de atletismo praticadas hoje em dia foram desenvolvidas na Inglaterra, onde o esporte começou no século XII. Porém o atletismo só passou a ser um esporte bem organizado no século XIX, principalmente após a primeira olimpíada da era moderna que foi em 1894.

Disponível em: Adaptado de: Atletismo. In Britannica Escola. Web, 2020. Acesso em: 31 de maio de 2020.

Corridas

As corridas de curta distância são chamadas de corridas de velocidade ou de tiro rápido. As provas são de 100, 200 ou 400 metros. As corridas de média distância, ou meio fundo, as provas possuem distâncias de 800 a 2.000 metros. As provas de longa distância, ou de fundo, são de 3.000 metros ou mais. A maratona é uma prova de longa distância que mede 42,2 quilômetros. As maratonas acontecem em ruas e estradas. As corridas cross-country são provas de longa distância que acontecem em terrenos naturais.

Saltos

Há quatro provas de salto em uma competição de atletismo: o salto em altura, o salto com vara, o salto em distância e o salto triplo. O salto em altura e o salto com vara podem ser chamados de saltos verticais. O atleta que saltar mais alto ganha. O salto em distância e o salto triplo podem ser chamados de saltos horizontais. Vence o atleta que saltar mais longe. Nas duas provas, o atleta começa com uma corrida de velocidade.

Arremessos

O atletismo possui quatro provas de arremesso: o arremesso de peso, o arremesso de martelo, o arremesso de disco e o arremesso de dardo. Em cada uma dessas provas os atletas tentam lançar um objeto o mais longe possível.

Decatlo e heptatlo

O decatlo e o heptatlo são competições que combinam várias provas e testam todas as habilidades do atleta. Nos Jogos Olímpicos, os homens competem no decatlo, e as mulheres, no heptatlo. O atleta ganha pontos para cada prova; no final, esses pontos são somados para determinar o vencedor. Tanto o decatlo quanto o heptatlo requerem dois dias de provas. O decatlo é formado por dez provas: as corridas de 100, 400 e 1500 metros; os 110 metros com barreiras; os arremessos de peso, de disco e de dardo; e os saltos com vara, em distância e em altura. O heptatlo consiste em sete provas: as corridas de 200 e 800 metros; os 100 metros com barreiras; os saltos em altura e em distância; e os arremessos de peso e de dardo. Retirado da fonte: <https://www.sjc.sp.gov.br/media/119845/educacao-fisica-6%C2%BA-ano.pdf>