

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES

NOME: _____ 7º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir o vídeo e 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>

Provas do atletismo

O atletismo é atualmente formado por um conjunto de seis provas diferentes. Elas são:

Corridas

São de três tipos:

As **corridas rasas** podem ser de curta distância ou velocidade (100m, 200m e 400m), de médio-fundo (800m a 2000m) e de longa distância ou fundo (5000m e 10000m) e a maratona (42,2 km).

Nas **corridas de barreira**, o atleta deve saltar por cima de uma barreira ao final do trajeto. É dividida em 100m (feminino), 110m (masculino), 400m (feminino e masculino).

As **corridas com obstáculos** acontecem nas modalidades 2000m e 3000m. A cada volta o esportista deve saltar em quatro obstáculos e em um fosso de água.

Marcha atlética

É a modalidade em que o atleta faz progressão de passos. A prova é dividida em 20 km (feminino e masculino), 50 km (masculino).

Revezamentos

É a corrida realizada com equipe de quatro corredores. Cada equipe fica em uma raia e o atleta deve correr até o esportista seguinte. Ganha quem completar o menor tempo de percurso, dividido em 4x100 ou 4x400.

Saltos

O **salto em altura** é o salto vertical no qual o atleta deve saltar sobre uma barra sem derrubá-la. No **salto com vara**, o esportista tem o mesmo objetivo que a modalidade anterior, mas tem apoio de um sarrafo. O **salto em distância** é realizado horizontalmente, o atleta corre em uma raia e salta com os dois pés caindo em caixa de areia tentando alcançar a maior distância possível. O **salto triplo** também é horizontal e deve ser realizado em uma combinação de três saltos consecutivos com queda em caixa de areia.

Arremesso e Lançamentos

As modalidades são **arremesso de peso** com 4 kg (feminino) ou 7,26 kg (masculino), **lançamento de dardos** com 800g (masculino) ou 600 (feminino), **lançamento de martelo** com 7,26kg (masculino) ou 4kg (feminino) e **lançamento de disco** com 2kg (masculino) ou 1kg (feminino).

Combinada

Existe o **decatlo** praticado por homens que competem em dez provas (corrida de 100m, salto em distância, salto em altura, lançamento de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo, salto com vara, corrida de 1500m, corrida de 400m e corrida de 110m com barreira). Já o **heptatlo** é o específico para as mulheres. Elas competem em sete provas (corrida de 100m com barreira, lançamento de peso, lançamento de dardo, salto em altura, salto em distância, corrida de 20m, corrida de 80m).

Fonte:

<https://www.maisbolsas.com.br/enem/educacao-fisica/atletismo-historia-categorias-e-provas>