



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ATIVIDADE

UME Avelino da Paz Vieira

Ano: 6º ao 9º

Componente Curricular: Oficina de Esporte

Professor/Educador: Fernanda C. dos Santos

Período: 22/06/2020 a 26/06/2020



Atletismo



História do atletismo:

O atletismo surgiu como esporte na Grécia Antiga em 766 a.C.; ano que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia.

Chamada de *stadium* pelos gregos, Coroebus foi o vencedor da prova cujo percurso tinha 200 m.

No entanto, registros apontam que há cerca de 5 mil anos ele já era praticado no Egito e na China.

O formato moderno do atletismo data do século XIX, na Inglaterra, e conta com as seguintes **provas oficiais**:

- Corridas: rasas, com barreira, com obstáculos
- Marcha atlética
- Revezamentos
- Saltos
- Arremesso e Lançamentos
- Combinada

Em cada uma dessas provas há um total de **20 modalidades diferentes**, que se diferenciam pelo tamanho dos percursos e equipamentos utilizados.

O atletismo é uma modalidade olímpica cuja responsabilidade está à cargo da Associação Internacional de Federações de Atletismo, fundada em 1912 em Londres. No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

O esporte ficou conhecido no Brasil no século XX. Em 1952, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, o que aconteceu nos Jogos de Helsinque, na Finlândia.

Atividade 01

Resposta :

- 1) Em que lugar o atletismo surgiu como esporte? Qual foi a data em que isto ocorreu?
- 2) Em que cidade foi realizada a primeira Olimpíada da História?
- 3) Quais são as provas oficiais do atletismo no formato moderno?
- 4) Em que ano e em qual cidade a Associação Internacional de Federações de Atletismo foi fundada?
- 5) Quem conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil? Em que jogos isso aconteceu?

Aquecimento

O que é?

Aquecimento é uma técnica normalmente praticada pela maioria das pessoas antes de qualquer atividade física, desportivas ou de exercícios físicos. Consiste em aumentar gradualmente a intensidade da atividade física, incrementando também a temperatura corporal. O aquecimento é importante para evitar lesões na hora de fazer exercícios.

A importância do aquecimento:

O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o desporto, seja em treinamento ou na competição. Ele obtém o estado ideal psíquico e físico como o aumento da temperatura corporal, o preparo para os movimentos ágeis e bruscos e principalmente prevenir lesões e dores musculares.

Existem dois tipos de aquecimento: o geral e o específico.

O aquecimento geral deve possibilitar um funcionamento ativo do organismo como um todo. Para isso devemos fazer exercícios que utilizam de grandes grupos musculares. Correr é um bom exemplo.

Já o aquecimento específico, utiliza exercícios específicos para uma determinada modalidade. Aqui, os exercícios devem utilizar a musculatura exigida

no desporto que será feito em seguida. Nota-se que o aquecimento específico deve ser feito após o aquecimento geral.

Exercícios Propioceptivos:

A propiocepção é a capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra a fim de manter o perfeito equilíbrio parado, em movimento ou ao realizar esforços.

A propiocepção acontece porque existem os proprioceptores que são células que se encontram nos músculos, tendões e articulações e que enviam as informações ao Sistema Nervoso Central que irá organizar a parte do corpo, mantendo a sua posição correta, parado ou em movimento.

Atividade 02

Realizar:

- 1) Num espaço vazio execute o seguinte aquecimento:
 - a. Alongamento geral de braços e pernas;
 - b. Corrida na lateral (polichinelo) ou polichinelo estático;
 - c. Corrida leve frontal ou estática frontal;
 - d. Elevação de calcanhares com aproximação dos pés no (bumbum) glúteo;

- e. Repete essa série de exercícios 4 vezes e descansa 1 minuto entre as séries (ao fim de cada série);
- f. Volta à calma fazendo 5 respirações profundas.

Importante: A cada 15 minutos de atividade física é necessário hidratar-se com água.

Atividade 3

Descreva com as suas palavras qual movimento você teve dificuldade para realizar e qual movimento foi mais prazeroso.

Obrigada por realizar todas as atividades!