

## **Atividade**

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 4° A, B, C, D e E**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

**PROFESSOR: Fred**

**PERÍODO: 15/03/2021 a 26/03/2021**

### **ATIVIDADE 1**

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Provas do atletismo parte 1.

#### **Provas do atletismo parte 1**

#### **Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos**



#### **Atletas disputando corrida de atletismo**

As corridas podem ser de curta distância ou tiro rápido e seu percurso pode variar entre 100 e 3 000 m.

As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10 000 m.

As corridas com barreiras podem ser de 110 m e 400 m, enquanto as de obstáculos são de 3 000 m.

Essas são as distâncias para provas de adultos, tanto de homens como de mulheres.

Nas corridas, a partida tem início com o tiro de largada. Segundo a regra, o atleta que partir antes do tiro é desclassificado.

**As seguintes provas de corrida são disputadas:**

100 metros (masculina e feminina)

200 metros (masculina e feminina)

400 metros (masculina e feminina)

800 metros (masculina e feminina)

1.500 metros (masculina e feminina)

5.000 metros (masculina e feminina)

10.000 metros (masculina e feminina)

Maratona - Corrida de 42 quilômetros (masculina e feminina)  
(prova disputada em rua)

**Corridas com barreiras - As seguintes provas de corrida são disputadas:**

100 metros com barreiras (feminina)

110 metros com barreiras (masculina)

400 metros com barreiras (masculina e feminina)

3000 metros com obstáculos (masculina)

## **ATIVIDADE 2**

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Provas do atletismo parte 2.

2-Os alunos devem responder o questionário de atletismo aula 1 e 2 4ºano.

### **Provas do atletismo parte 2**

#### **Marcha Atlética**



## **Atletas disputando prova de marcha atlética**

A marcha atlética pode ser de 20 quilômetros ou de 50 quilômetros para o gênero masculino, mas somente de 20 quilômetros para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

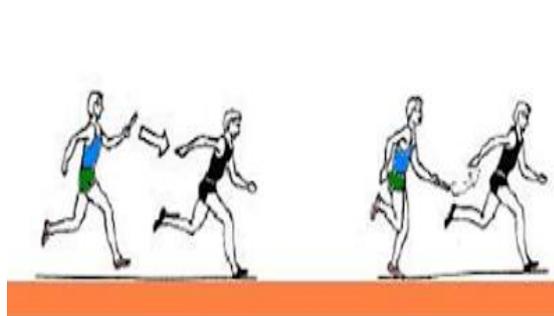
### **As seguintes provas de corrida são disputadas:**

Marcha atlética 20 quilômetros (masculina e feminina)

Marcha atlética 50 quilômetros (masculina)

## **Revezamentos**

Atletas disputando prova de revezamento



As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 metros e 4x400 metros. São realizadas entre equipes, cada qual com 4 atletas.

A regra é: cada um desses atletas faz  $\frac{1}{4}$  da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

**Corridas com revezamentos – As seguintes provas de corrida são disputadas:**

4 x 100 metros 4 atletas correm 100 metros cada um e passam o bastão a cada 100 metros (masculina e feminina)

4 x 400 metros 4 atletas correm 400 metros cada um e passam o bastão a cada 400 metros (masculina e feminina)

**Nome :**

**Classe:**

## **Questionário de Atletismo aula 1 e 2 - 4ºano**

1- Quantos quilômetros tem a prova da Maratona no atletismo?

(        ) 35 quilômetros.

(        ) 42 quilômetros.

(        ) 45 quilômetros.

2- Quais são as distâncias percorridas nas provas de marcha atlética?

(        ) 10 quilômetros feminino e 20 quilômetros masculino.

(        ) 20 quilômetros feminino e 50 quilômetros masculino.

(        ) 30 quilômetros feminino e 60 quilômetros masculino.

3- Quais são as distâncias percorridas nas provas de revezamento masculino e feminino?

(        ) 4 x 150 metros 4 atletas correm 150 metros cada um e

4 x 500 metros 4 atletas correm 500 metros cada um.

(        ) 4 x 100 metros 4 atletas correm 100 metros cada um e

4 x 400 metros 4 atletas correm 400 metros cada um.

(        ) 4 x 120 metros 4 atletas correm 120 metros cada um e

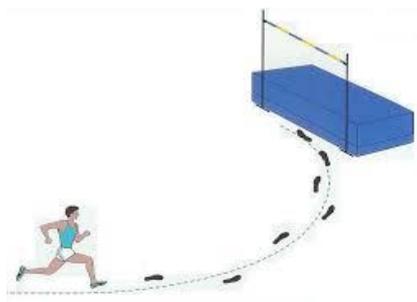
4 x 300 metros 4 atletas correm 300 metros cada um.

### **ATIVIDADE 3**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo provas do atletismo parte 3.

## **Provas do atletismo parte 3**

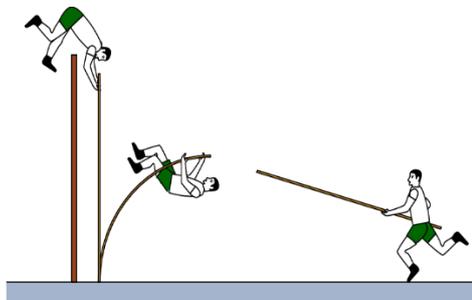
### **Saltos**



Salto em altura



Salto em distância



Salto com vara



Salto triplo

A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.

As provas de salto vertical compreendem salto em altura e salto com vara.

De acordo com a regra, no salto em altura, os atletas correm e saltam de costas sobre uma barra horizontal.

No salto com vara, o comprimento das varas mede entre 2,80 a 3,40 m tanto para homens como para mulheres.

Para realizá-las, os atletas correm 20 metros e, tomando impulso com uma vara flexível, saltam sobre uma barra. O objetivo é não derrubar o sarrafo, nome dado à barra.

Após os saltos verticais os atletas são amparados por um colchão.

As provas de salto horizontal compreendem salto em distância, ou de comprimento, e salto triplo.

No salto em distância, os atletas correm e saltam quando chegam à marca estabelecida. No chão de areia fica a marca para medir a distância obtida.

No salto triplo, o atleta dá dois saltos antes do salto final na caixa de areia.

**Provas com realização de saltos - As seguintes provas de corrida são disputadas:**

Salto em altura

Salto com vara

Salto em distância

Salto Triplo

#### **ATIVIDADE 4**

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre provas do atletismo parte 4.

2-Os alunos devem responder o questionário de atletismo aula 3 e 4 4ºano.

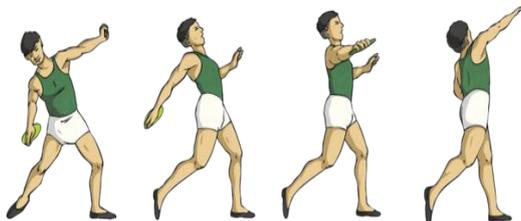
### **Provas do atletismo parte 4.**

**Arremesso e Lançamentos no atletismo.**

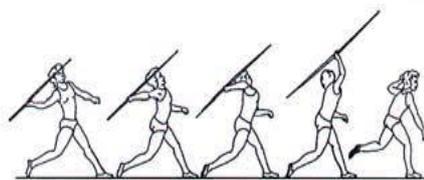
## Arremesso de peso



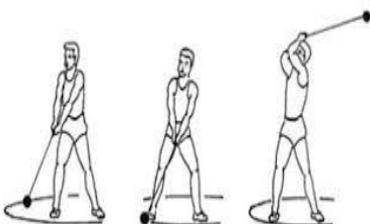
## Arremesso de disco



## Lançamento de dardo



## Arremesso de Martelo



Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo. O peso dos materiais lançados varia entre os gêneros masculino e feminino.

No arremesso de peso, a esfera pesa 7,26 kg na modalidade masculina e 4 kg na modalidade feminina, tal como o martelo. A regra diz que, com apenas uma mão, os atletas jogam o peso, ou o martelo, o mais longe que conseguem. Os discos são de 2 kg para os homens e de 1 kg para as mulheres. Os dardos, por sua vez, são de 800 g para os homens e de 600 para as mulheres.

No arremesso de discos, os atletas giram o corpo e lançam o disco para longe.

**Provas de Arremessos e lançamentos - As seguintes provas de corrida são disputadas:**

Arremesso de peso  
Arremesso de disco  
Arremesso de martelo  
Lançamento de Dardo

### **Provas combinadas**

Decatlo é a prova dos homens, enquanto heptatlo é o nome da prova das mulheres.

Conforme as regras, nas provas combinadas, os atletas somam pontos na medida em que vão vencendo as provas.

Provas combinadas - As seguintes provas de corrida são disputadas:

**Decatlo (Masculino)** - é o conjunto de 10 provas realizadas pelos atletas. O atleta com melhor pontuação geral, ou seja, no final de todas as provas será o vencedor. As provas realizadas são:

1-Corrída 100 metros, 2- Salto em distância, 3- Salto em altura, 4- Lançamento de peso, 5- 400 metros, 6-110 com barreira, 7-lançamento de disco, 8- lançamento de dardo, 9- Salto com vara,10-Corrída de 1500 metros.

**Heptatlo (Feminino)** - é o conjunto de 7 provas realizadas pelas atletas. A atleta com melhor pontuação geral, ou seja, no final de todas as provas será o vencedor. As provas realizadas são:

1-Corrída de 200 metros, 2- Corrida de 800 metros, 3- Corrida de 100 metros com barreira, 4-Lançamento de dardo, 5-Arremesso de peso, 6- Salto em altura e 7- salto em distância.

**Nome :**

**Classe:**

### **Questionário de Atletismo aula 3 e 4 - 4ºano**

1- Quais dessas são provas de salto no atletismo?

(        ) Salto em altura, salto em distância, salto com vara e salto triplo.

(        ) Salto duplo, salto reto, salto lateral e salto organizado.

(        ) Salto para cima, salto simples, salto completo e salto distante.

2- Quais dessas são provas de Arremessos e lançamentos?

(        ) Arremesso contra o relógio, arremesso de anilha, arremesso de frisbee e lançamento de barra.

(        ) Arremesso no tempo certo, arremesso parado, arremesso em movimento e lançamento de halteres.

(        ) Arremesso de peso, arremesso de disco, arremesso de martelo e lançamento de dardo.

3- Quais dessas provas abaixo fazem parte da prova de triatlo

(        ) Corrida 100 metros, Salto em distância, Salto em altura, Lançamento de peso, 400 metros, 110 com barreira.

(        ) Corrida 1.200 metros, Salto duplo, Salto lateral, Lançamento de anilha, 300 metros, 150 com barreira.

(        ) Corrida 300 metros, Salto normal, Salto parado, Lançamento de bola, 500 metros, 160 com barreira.

**Copiar o questionário em uma folha, respondê-lo e enviar uma foto ao professor.**