

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5º 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 a História do Atletismo.

História do atletismo

A história do Atletismo acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais. E sua prática primitiva ajudou na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Precisamente por aprimorar as habilidades básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história.

Aliás, há i Andícios da prática do Atletismo há pelo menos cinco mil anos, primeiro no Egito e na China e, logo depois, na Grécia.

Tudo isso explica por que ao criar as competições esportivas, as primeiras provas realizadas fossem as atléticas. Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, que os gregos chamavam de "stadium. Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 A.C. (Antes de Cristo), e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis.

Por uma feliz coincidência, na primeira edição dos Jogos Modernos, em Atenas, capital da Grécia, em 1896, o título inicial foi para um atleta: o norte-americano Jimmy Connolly ganhador da medalha de ouro no salto triplo.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século 19, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Durante o inverno no hemisfério norte é tradicional a disputa de eventos em ginásio. E há as corridas de rua.

Como nos Jogos da Grécia Antiga, o Atletismo permanece como o principal esporte olímpico dos tempos modernos.

A criação da IAAF, sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, deu credibilidade às competições. As regras foram escritas e os recordes, homologados.

A importância do Atletismo, chamado de "esporte-base", é sintetizada por uma frase que circula no meio olímpico: "Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele."

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre a História do atletismo no Brasil.

2-Os alunos devem responder o questionário de atletismo aula 1 e 2 5ºano.

História do atletismo no Brasil

No Brasil, o atletismo começa nas últimas décadas do século 19. Nos anos 1880, o *Jornal do Commercio*, do Rio de Janeiro, anunciava resultados de competições na cidade. Nas três primeiras décadas do século 20, a prática atlética foi consolidada no País. Em 1914, a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) filiou-se à IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo). Em 1924, o País participou pela primeira vez do torneio olímpico, ao mandar uma equipe aos Jogos de Paris, na França. No ano seguinte, em 1925, foi instituído o Campeonato Brasileiro.

Em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura. Eram as primeiras das 14 medalhas olímpicas ganhas pelo Atletismo brasileiro até 2012.

Adhemar foi o primeiro dos grandes saltadores brasileiros, a subir ao pódio olímpico e a estabelecer recordes mundiais na prova. Ele foi bicampeão olímpico quatro anos depois, em Melbourne, na Austrália. Depois, Nelson Prudêncio ganhou prata e bronze, e João Carlos de Oliveira, duas de bronze.

O atleta com mais títulos ganhos no PAN é João Carlos de Oliveira, com dois ouros no salto triplo e dois no salto em distância, nos Jogos do México em 1975 e de Porto Rico, quatro anos depois. Claudinei Quirino é um dos grandes destaques da história dos Jogos, com cinco medalhas conquistadas no total - sendo três de ouro, uma de prata e uma de bronze.

Claudinei é o único brasileiro a ganhar quatro medalhas em uma mesma edição dos Jogos: em Winnipeg em 1999, no Canadá, quando ganhou ouro nos 200 m e no 4x100 m, prata no 4x400 m e bronze nos 100 m. Em Santo Domingo, em 2003, ganhou ouro no 4x100 m.

Atletas, treinadores e dirigentes creditam os bons resultados dos Jogos do Rio, em 2007, e de Guadalajara, em 2011, aos projetos elaborados a partir de 2001, pela CBAt (Confederação Brasileira de Atletismo), graças ao patrocínio da Caixa Econômica Federal.

Hegemonia no continente

O Campeonato Sul-Americano de Atletismo foi disputado pela primeira vez em 1919. O evento foi realizado pela primeira vez no Brasil em 1937, quando a seleção nacional ganhou seu primeiro título por equipes.

Desde 1974 o Brasil não é superado na competição regional. A proeza é única na história das áreas geográficas que compõem a IAAF.

A CBAt foi fundada em 1977 e começou a operar em 1979. Em 1987 os novos dirigentes assumiram a direção da Confederação. Desde então, todos os atletas devidamente qualificados têm garantido seu direito de representar o País nos eventos internacionais no Exterior.

Compõem a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) as Federações do Atletismo dos 26 Estados e do Distrito Federal.

Nome:

Classe:

Questionário de Atletismo aula 1 e 2 - 5ºano

1- O que significa em português a sigla IAAF (em inglês: International Association of Athletics Federations)?

- () Associação Internacional das Federações de Atletismo.
- () Confederação Brasileira de Atletismo.
- () Federação Paulista de Atletismo.

2- Em que ano foi fundada a CBAt (Confederação Brasileira de atletismo)?

- () 1997.
- () 1983.
- () 1977.

3- Em que ano foi disputado o primeiro Campeonato Sul-Americano de Atletismo?

() 1930.

() 1919.

() 1942.

ATIVIDADE 3

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

Provas do atletismo parte 1

Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculo

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).

Marcha Atlética



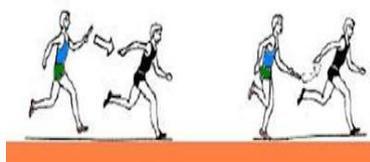
A marcha atlética pode ser de 20.000 m ou de 50.000 m para o gênero masculino, mas somente de 20.000 m para o gênero feminino.

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 corridas são disputas:

Marcha atlética 20 quilômetros (masculina e feminina).
Marcha atlética 50 quilômetros (masculina).

Revezamentos



As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. 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 corridas 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)

ATIVIDADE 4

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 3 e 4 5ºano.

Provas do atletismo parte 2.

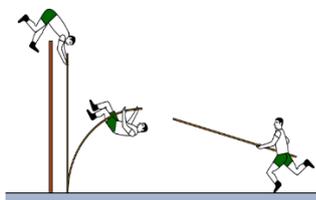
Salto



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 metros 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.

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

Nome:

Classe:

Questionário de Atletismo aula 3 e 4 - 5º ano

1-Quais dessas são provas de corrida com barreira no atletismo?

() 150 metros com barreira(feminina), 200 metros com barreira(masculina), 800 metros com barreira(masculina e feminina), 5.000 metros com barreira(masculino).

() 200 metros com barreira(feminina), 250 metros com barreira(masculina), 1.000 metros com barreira(masculina e feminina), 10.000 metros com barreira(masculino).

() 100 metros com barreira(feminina), 110 metros com barreira(masculina), 400 metros com barreira(masculina e feminina), 3.000 metros com barreira(masculino).

2- Quais dessas são provas de salto no atletismo?

() Salto simples, salto torto, salto frontal e salto carpado.

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

() Salto livre, salto completo, salto composto e salto quadruplo.

3-Quais dessas são provas de corrida de velocidade no atletismo? Assinale a alternativa correta.

() 150 metros, 300 metros , 500 metros e 700 metros.

() 100 metros, 200 metros , 400 metros e 800 metros.

() 180 metros, 220 metros , 550 metros e 900 metros.