

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 9º Anos Componente Curricular: Ed.Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 13/04/2021 a 28/04/2021

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ATLETISMO



A séculos entende-se por ATLETISMO a prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do homem, é um esporte universalmente popular, onde as exigências sempre serão mais e mais (mais rápido, mais alto, mais longe, mais resistente e mais e mais).

O atletismo é uma das primeiras modalidades esportivas que se pratica, pois se baseia nos movimentos naturais como saltar, correr e arremessar. Praticado desde tempos que remontam ao início da nossa civilização, originou-se da necessidade de treinar guerreiros. A palavra atletismo deriva da raiz grega athon, que significa combate.

É chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos naturais realizadas pelo ser humano que consiste em:

- Andar

- Correr
- Saltar
- Lançar
- Arremessar

Por exemplo, podemos observar um jogador em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são “base” dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanhas, e marcha atlética.

Provas do atletismo

Corridas



A corrida é uma das formas mais primitivas de exercício e deve ter surgido da necessidade dos homens primitivos de andar mais depressa para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça. A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular. Quando uma pessoa está andando, ela mantém um dos pés no chão e o outro no ar, a todo o momento.

Na corrida, de tempos em tempos, os dois pés do atleta ficam no ar. A corrida é, na verdade, uma sucessão de pequenos saltos. Ao correr, elevamos os joelhos ao mesmo tempo em que movimentamos os braços. Desta forma, obteremos um rápido deslocamento o nosso corpo.

Saltos

Saltar é elevar-se procurando transpor maior distância ou maior altura. Os saltos atléticos que procuram transpor uma certa distância, semelhantes aos que eventualmente damos em dias de chuva, por exemplo, para transpor enxurrada, são chamados de saltos em distância. Os saltos atléticos, semelhantes aos que você dá quando tenta alcançar o galho de uma árvore, por exemplo, que procuram transpor maior altura são chamados de saltos em altura.

Os saltos atléticos em distância e em altura são executados obedecendo a certas técnicas e regras. Quase todos os esportes exigem o salto atlético.

Arremessos

Existem quatro modalidades nesta categoria: arremesso de peso, lançamento de dardo, de marte e de disco. Em todas elas, vence o atleta que conseguir arremessar o objeto a uma distância maior.

Após a leitura do texto, responda:

01- Após a leitura do capítulo defina atletismo.

02- O que significa a palavra atletismo?

03- Por que o atletismo é considerado o esporte-base de todas as outras modalidades esportivas?

Fonte:

<https://www.tudosaladeaula.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-atletismo>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

