

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º Ano 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 3ºano.

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.

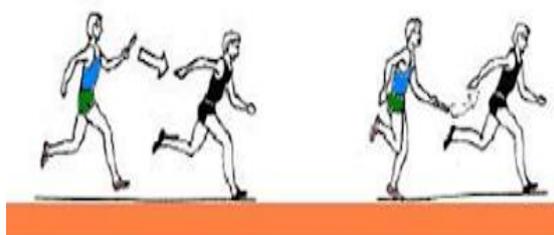
As seguintes provas de corrida são disputadas:

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 – 3ºano

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

() 15 quilômetros.

() 35 quilômetros.

() 42 quilômetros.

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

- () 30 quilômetros feminino e 60 quilômetros masculino.
- () 10 quilômetros feminino e 20 quilômetros masculino.
- () 20 quilômetros feminino e 50 quilômetros masculino.

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

- () 4 x 120 metros 4 atletas correm 120 metros cada um e 4 x 300 metros 4 atletas correm 300 metros cada um.
- () 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.

ATIVIDADE 3

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

Provas do atletismo parte 3

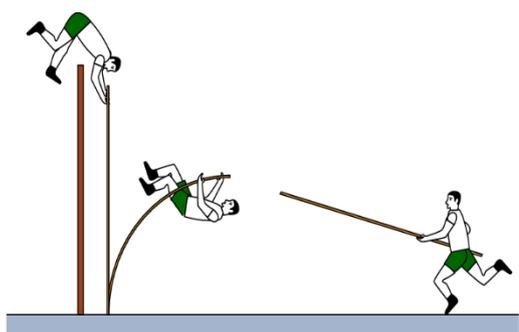
Saltos



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

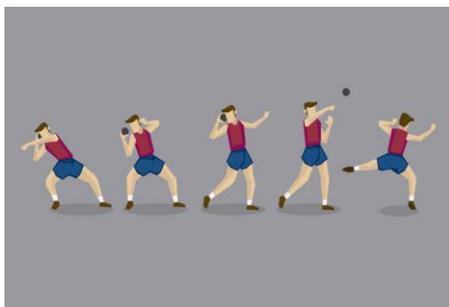
1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre provas do atletismo parte 4.

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

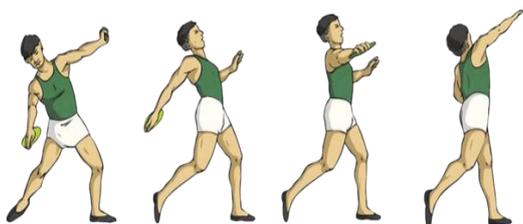
Provas do atletismo parte 4.

Arremesso e Lançamentos no atletismo.

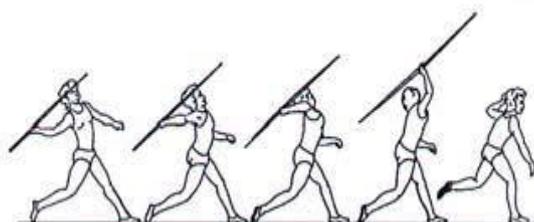
Arremesso de peso



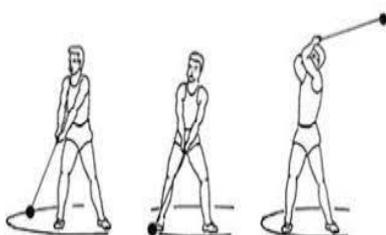
Arremesso de disco



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 - 3° ano

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 decatlo?

() 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.