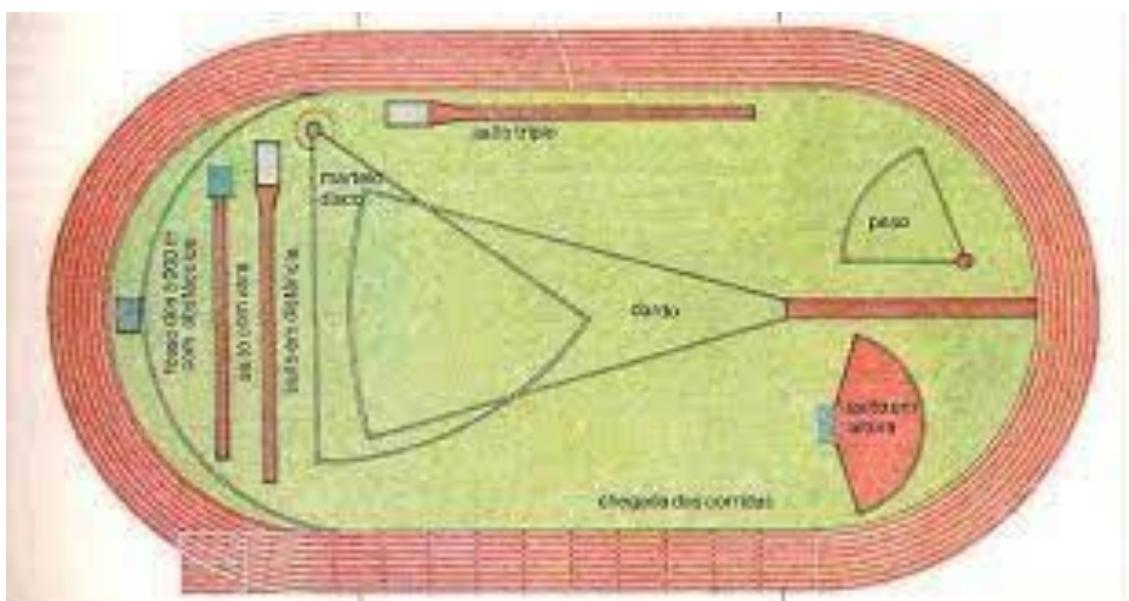


UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR
ANO: 6º COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA
PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

NOME: _____ **Nº** _

PERÍODO DE 19/05/2021 à 02/06/2021

Atletismo



Atletismo é a prática esportiva mais antiga, que é conhecida como esporte-base. Isso porque as suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a Antiguidade: corrida, lançamentos e saltos.

Trata-se de uma prova de resistência muito importante. É o principal esporte olímpico, conforme expressa a frase que circula nesse meio: "Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele."

As provas de atletismo são realizadas em estádios, no campo, em montanha e na rua. A **pista de atletismo oficial** deve ser feita com piso sintético e ter 8 raias, cada uma medindo 1,22 m

de largura. (1)

<https://www.todamateria.com.br/atletismo/>

As modalidades esportivas que compõem o atletismo se caracterizam por reunir três dos movimentos humanos fundamentais: *correr*, *saltar* e *lançar*. Por essa razão, o atletismo é considerado esporte-base e principal modalidade olímpica. (2)

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/atletismo>

Vamos agora de maneira bem prática dividir as provas do atletismo em duas vertentes. Prova de pista e prova de campo.

Dentro de cada prova teremos as modalidades específica de cada prova, que são:

Prova de pista, as corridas são as modalidades que acontecerão na pista, elas podem ser realizadas fora do estádio, que possui a pista, mas sempre acontecerá num trajeto determinado.

Corrida de Pista

A corrida de pista divide-se em curta distância ou velocidade (tiro rápido) e longa distância ou de fundo.

A corrida de curta distância pode ter como medidas:

- 100 metros
- 200 metros
- 400 metros

A de médio fundo:

- 800 metros
- 1500 metros

A corridas de longa distância:

- 3000 metros ou mais

Todas as corridas iniciam-se com o tiro de partida, tendo os atletas que estar em posição de largada: com os pés apoiados sobre o bloco de partida, apoiar o tronco sobre as mãos encostadas no chão.

Se algum atleta partir antes do tiro de partida, é considerada falsa partida e poderá ser desclassificado. Porém, nas provas combinadas, os atletas têm a benevolência de uma falsa partida.

(3)

<https://www.sportspartner.com.pt/blogue/principais-modalidades-do-atletismo/>

PROVAS DE CAMPO.

Estas provas são conhecidas como prova de campo por acontecer dentro do campo de atletismo a parte interna da pista de atletismo. As principais provas são: Saltos, lançamentos e arremesso.

SALTOS.

Saltos em distância, salto triplo, salto com vara e salto em altura.

LANÇAMENTOS.

De Dardo, de Disco e de Martelo.

ARREMESSO.

De Peso.

Marque verdadeiro ou falso

1-O atletismo é um esporte de luta?

- () Verdadeiro
- () Falso

2-O atletismo é dividido em provas de campo e pista?

- () Verdadeiro
- () Falso

3-A corrida é uma modalidade de atletismo que acontece no campo?

- () Verdadeiro
- () Falso

4- O salto com vara é uma prova de campo?

- () Verdadeiro
- () Falso

5- O lançamento de martelo é uma prova de pista?

- () Verdadeiro
- () Falso