



ESTADO DA BAHIA

PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO



BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 8º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz	DATA: Maio	
ALUNO (A):		

Texto 05

Atletismo - Saltos e Corridas

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 raia, cada uma medindo 1,22 m de largura.



O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades classificadas em:

- **Corridas:** de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;
- **Saltos:** de altura, com vara, em distância e triplo;
- **Lançamentos e Arremessos:** podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

História

O atletismo surgiu como esporte na Grécia Antiga em 776 a.C., ano que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia.

Chamada de *stadium* pelo grego, Coroebus foi o vencedor da prova cujo percurso tinha 200 m.

No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

O esporte ficou conhecido no Brasil no século XX. Em 1952, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, o que aconteceu nos Jogos de Helsinque, na Finlândia.

Corridas

É a mais tradicional competição do atletismo e envolve várias provas.

- **Corridas rasas** disputadas em pistas ovais (cada atleta corre numa faixa): 100 metros rasos, 200 metros rasos e 400 metros rasos.

- **Corridas de Meio Fundo** (os atletas não precisam ficar na raia): 800 metros e 1.500 metros.

- **Corridas de Fundo** (dentro da pista): 5.000 metros e 10.000 metros.

- **Maratona** (disputada nas ruas): percurso de 42,19 km.



As corridas com obstáculos ou barreiras são realizadas dentro dos estádios e se dividem em quatro modalidades: 100 metros (feminino), 110 metros (masculino), 400 metros (masculino e feminino) e 3.000 metros (feminino e masculino).

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

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.



Revezamentos

As provas de revezamento são disputadas por grupos compostos por quatro atletas cada. Cada atleta corre um quarto da pista e passa um bastão para o atleta seguinte de sua equipe. As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m.



Saltos

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 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.

