



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO  
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

DISCIPLINA: <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	SÉRIE/ANO: <b>7º</b>	TURMA:
PROFESSOR (A): <b>HÉLIA VAZ / ROSÂNGELA CRUZ</b>	DATA:	
ALUNO (A):		

### Atletismo – Arremessos

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.

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, 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.

## Vamos aprofundar os nossos conhecimentos nos Arremesso e Lançamentos

Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo.

São usados implementos nas provas de arremesso e lançamentos, esses materiais tem pesos que variam entre os **gêneros masculinos e femininos**.

### **Arremesso de peso**

Nessa prova, os atletas precisam arremessar uma bola de metal com apenas uma mão o mais longe possível, e o peso deve partir da altura do ombro do competidor. Só é contado o melhor arremesso de cada atleta, e aquele que conseguir lançar o peso mais longe será considerado vencedor.

### **Lançamento de martelo**

Segue a mesma linha do arremesso de peso, só que, nesse caso, o peso é uma bola de ferro presa a um arame metálico, e os atletas podem fazer o arremesso com as duas mãos, dentro de uma área previamente delimitada. Para ganhar impulso, o atleta gira o martelo três vezes sobre a própria cabeça e outras três vezes sobre o seu eixo, para somente depois lançá-lo. Vence quem fizer o arremesso mais longo.

### **Lançamento de dardo**

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso. Nela, o “peso” é um dardo longo e fino, que deve ser lançado com apenas uma das mãos depois de uma corrida curta de 4 m. Vence quem jogá-lo à maior distância.

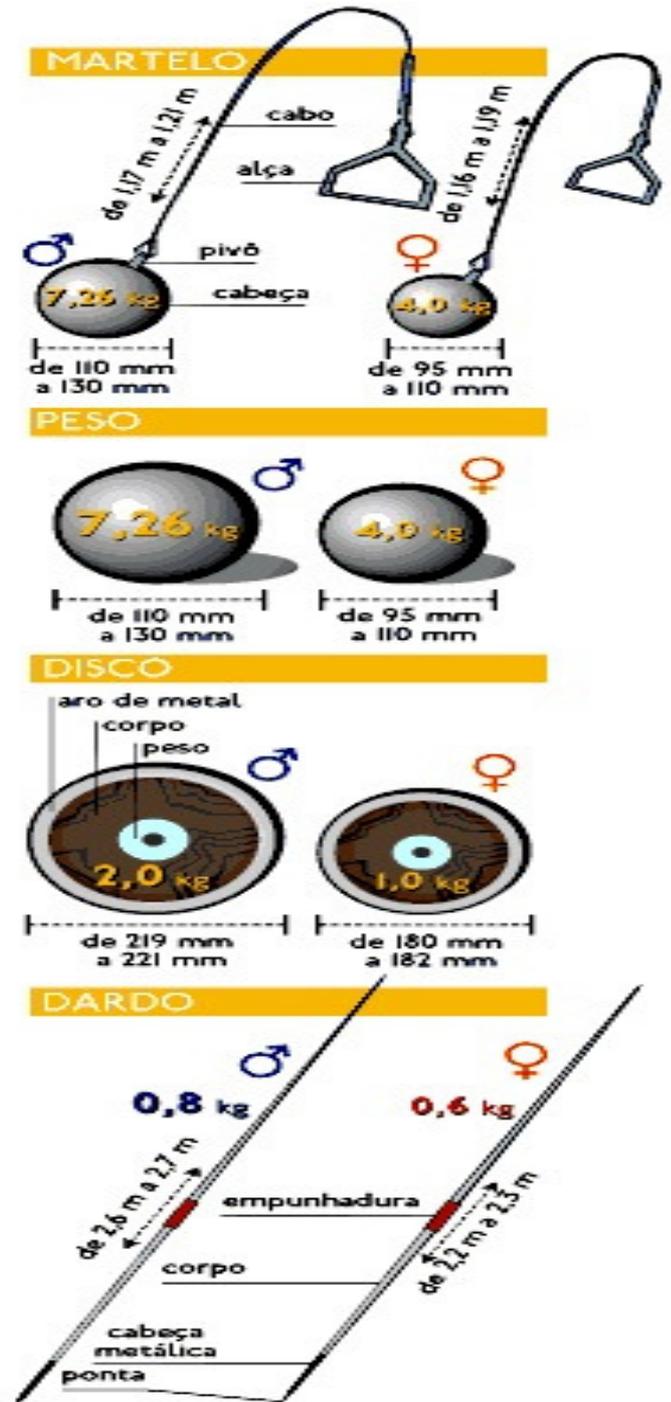
### **Lançamento de disco**

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso, só que o objeto lançado é um disco, que deve ficar contra os dedos da mão e o antebraço. O arremesso deve ser feito dentro de uma área de 2,5 m de diâmetro, e o competidor pode girar sobre o seu próprio eixo uma vez antes de lançá-lo.

### **Seguem os LINKS para assistirem:**

**Geral:**

<https://www.youtube.com/watch?v=C0mfB8ifw-l>



**Observação- NÃO PRECISA RESPONDER ÀS PERGUNTAS DO FINAL DO VÍDEO.**

**Lançamento de Martelo**

[https://www.youtube.com/watch?v=CyhAHS4Owlk&list=PLSLNtyRlq4S4uG\\_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=CyhAHS4Owlk&list=PLSLNtyRlq4S4uG_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=30)

**Lançamento de disco:**

[https://www.youtube.com/watch?v=KaWHT\\_hbHE0&list=PLSLNtyRlq4S4uG\\_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=29](https://www.youtube.com/watch?v=KaWHT_hbHE0&list=PLSLNtyRlq4S4uG_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=29)

**Lançamento de dardo:**

[https://www.youtube.com/watch?v=dy7UidVq3FU&list=PLSLNtyRlq4S4uG\\_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=28](https://www.youtube.com/watch?v=dy7UidVq3FU&list=PLSLNtyRlq4S4uG_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=28)

**Arremesso de peso:**

[https://www.youtube.com/watch?v=lywIC93tIJQ&list=PLSLNtyRlq4S4uG\\_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=lywIC93tIJQ&list=PLSLNtyRlq4S4uG_aAA8Zqsm6npqeELF3u&index=27)