ESTADO DE SANTA CATARINA

MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE

ALUNO: _____ _____ ANO

3ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU

PRESENCIAIS

DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA:_____

PROVAS DO ATLETISMO

O atletismo é atualmente formado por um conjunto de seis provas diferentes. São elas:

Corridas

São de três tipos. As corridas rasas podem ser de curta distância ou velocidade (100m, 200m e 400m), de médio-fundo (800m e 1500m) e de longa distância ou fundo (5000m e 10000m). Nas corridas de barreira, o atleta deve saltar por cima de uma barreira ao final do trajeto. É dividida em 100m (feminino), 110m (masculino), 400m (feminino e masculino). As corridas com obstáculos acontecem nas modalidades 2000m e 3000m. A cada volta o esportista deve saltar em quatro obstáculos e em um fosso de água.

Marcha atlética

É a modalidade em que o atleta faz progressão de passos. A prova é dividida em 20 km (feminino e masculino), 50 km (masculino).

Revezamentos

É a corrida realizada com equipe de quatro corredores. Cada equipe fica em uma raia e o atleta deve correr até o esportista seguinte. Ganha quem completar o menor tempo de percurso, dividido em 4x100 ou 4x400.

Saltos

O salto em altura é o salto vertical no qual o atleta deve saltar sobre uma barra sem derrubá-la. No salto com vara, o esportista tem o mesmo objetivo que a modalidade anterior, mas tem apoio de um sarrafo. O salto em distância é realizado horizontalmente em que o atleta corre em uma raia e salta com os dois pés caindo em caixa de areia tentando alcançar a maior distância possível. O salto triplo também é horizontal e deve ser realizado em uma combinação de três saltos consecutivos com queda em caixa de areia.



Salto em altura é outra prova do atletismo. (Imagem: Wikipédia)

Arremesso e Lançamentos

As modalidades são arremesso de peso com 4 kg (feminino) ou 7,26 kg (masculino), lançamento de dardos com 800g (masculino) ou 600 (feminino), lançamento de martelo com 7,26kg (masculino) ou 4kg (feminino) e lançamento de disco com 2kg (masculino) ou 1kg (feminino).

Combinada

Existe o decatlo praticado por homens que competem em dez provas (corrida de 100m, salto em distância, salto em altura, lançamento de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo, salto com vara, corrida de 1500m, corrida de 400m e corrida de 110m com barreira). Já o heptatlo é o específico para as mulheres. Elas competem em sete provas (corrida de 100m com barreira, lançamento de peso, lançamento de dardo, salto em altura, salto em distância, corrida de 20m, corrida de 80m).

Principais nomes do atletismo Brasileiro

A prova mais disputada no atletismo é a corrida rasa de 100 metros. Essa modalidade conta com nomes de grande destaque e que acumulam medalhas e recordes. O do americano Justin Gatlin e o jamaicano Usain Bolt são os principais.

O Brasil também possui atletas consagrados. Conforme a IAFF de 2018, cinco brasileiros estão na lista TOP 100 da prova de corrida rasa de 100 metros. São eles:

• 29º Paulo André Camilo de Oliveira;

• 45º Jorge Henrique da Costa Vides;

• 54º Derick de Souza Silva;

• 74º Vitor Hugo Silva Mourão dos Santos;

• 94º Rodrigo Pereira do Nascimento.

Na lista feminina se destacam as brasileiras:

• 22º Vitoria Cristina Rosa;

• 83º Rosângela Santos.

Recordes mundiais do Atletismo

Desde que surgiu, os esportistas tem batidos recodes referentes a corridas, saltos ou marchas. As principais marcas são:

• 100 metros rasos: Usain Bolt (Jamaica) com 9,58 segundos;

• Maratona: Dennis Kimetto (Quênia) com 2h02m57s;

• 10.000 metros rasos feminino: Almaz Ayana (Etiópia) com 29:17.45;

• 400 metros rasos masculino: Wayde Van Niekerk (África do Sul) com duração de 43.03s;

• Salto em altura: Javier Sotomayor (Cuba) com 2,45 metros;

• Salto em distância: Mike Powell (EUA) com 8,95 metros;

• Salto triplo: Jonathan Edwards (Inglaterra) com 18,29 metros;

• Lançamento do martelo feminino: Anita Wlodarczyk (Polônia) com 82,29 metros;

• Marcha de 50 km feminino: Inês Henriques (Portugal). Duração de 4:05:56.

QUESTIONAMENTOS !

01-Qual a prova mais disputada e famosa do atletismo?

_____
_____
_____

02-Qual o nome do atleta de atletismo mais famoso e vencedor da atualidade?

_____
_____
_____

03-Em Santa Catarina, mais especificamente em Concórdia tem um atleta com grande destaque Nacional e Panamericano. Você saberia dizer qual o nome desse atleta e em que modalidade do atletismo ele compete?

_____
_____
_____

04-Explique com suas palavras o que você entende por corrida de revezamento.

_____
_____
_____

05-Os atletas Quenianos são famosos por vencerem que prova do atletismo?

_____
_____
_____

PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

Atividade 01

-Alongamento

-Aquecimento

-Circuito físico-técnico 02(01 minuto de trabalho em cada estação com 01 minuto de descanso antes de ir para próxima estação)

Estação 01: elevação de calcanhar

Estação 02: salto lateral com os dois pés unidos

Estação 03: controle de bola somente coa a cabeça

Estação 04: salto sobre a corda com um só pé (para trabalhar equilíbrio)

Estação 05: pique-cesta (deixar a bola dar um pique seguido de tentativa de cesta com o pé)

Estação 06: velocidade de curta distancia

-03 séries de 01 minuto de flexão do tronco para frente (a cada série realizada descansar 01 minuto).

Material necessário: 09 garrafas pet, 01 bola de qualquer modelo,02 cadeiras e 01 caixa de papelão.

Atividade 02

-Alongamento

-Aquecimento

-Salto sobre a corda (04 repetições) seguido de pique de velocidade e retorno com caminhada lenta para recuperar respiração e assim fazer novamente (fazer de 06 a 08 minutos);

-Aceleração nos cones de curta distância seguido de 10 cabeceios com retorno lento para recuperar respiração (fazer de 06 a 08 minutos);

-Material necessário: 02 cadeiras,10 garrafas pet,01 corda de aproximadamente 03 metros e 01 bola.

Atividade 03

-Alongamento

-Aquecimento

-Trabalho com fitas paralelas: fazer de 04 a 06 repetições.

Salto frontal com 02 pés

Salto lateral com os dois pés

Salto somente com o pé direito

Salto somente com o pé esquerdo

Aceleração frontal

Aceleração diagonal

-Salto sobre a corda com retorno por baixo (04 vezes) seguido de finalização na travinha;

-Três séries de 01 minuto de polichinelo.

-Material necessário: 04 fitas com aproximadamente 3metros cada (se não tiver fita pode fazer as linhas com giz),01 corda, 02 cadeiras, 01 bola e 02 garrafas pet.

Atividade 04

-Alongamento

-Aquecimento

-Passada lateral com alternância de pique de velocidade (de 04 a 06 repetições), com 01 minuto de descanso após cada repetição;

-Troca de passe na parede com retorno no pique de velocidade (fazer de 06 a 08 minutos).

-**Material necessário**: 10 garrafas pet e 01 bola.