

6º ANO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Superintendência de  
Desporto Educacional,  
Arte e Educação

Secretaria de  
Estado da  
Educação



### 1ª QUINZENA – 3º CORTE

Habilidades Essenciais: (EF67EF03-A) Identificar, apropriar e analisar modalidades e características histórico-culturais, valores, normas, regras, objetivos e fundamentos presentes nos esportes de marca.

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

**Tema/ objeto de conhecimento:** Esportes de Marca – Atletismo

#### Breve histórico do atletismo

A corrida era o principal esporte praticado na Grécia Antiga, sendo ela a primeira modalidade introduzida nos Jogos Olímpicos. Inicialmente só havia um tipo de corridas, mas com o passar do tempo outros tipos de corridas foram inseridos nas Olimpíadas.

O formato moderno do atletismo é disputado nos Jogos Olímpicos desde 1896 e, devido ao seu caráter histórico, o atletismo é sintetizado em uma frase: “*Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o atletismo. Nunca, sem ele*” (Autor desconhecido).

#### Provas oficiais

O atletismo é composto por seis provas oficiais, com equipes masculinas e femininas: corridas rasas, com barreiras e com obstáculos; marcha atlética; revezamentos; saltos; arremesso e lançamentos; combinada.

##### ➤ Corridas

As **corridas rasas** se dividem em três grupos: velocidade ou curta distância (100m, 200m e 400m), médio-fundo (800m e 1500m) e as de longa distância ou de fundo (5000m e 10000m).

Nas **corridas com barreira** o atleta precisa chegar ao final do trajeto saltando por cima de barreiras espalhadas na pista. Essa modalidade é dividida em: 100m (feminino), 110m (masculino), 400m (masculino e feminino).

Já as **corridas com obstáculos** ocorrem nas modalidades de 2000m e 3000m e cada volta na que o atleta faz pista, ele precisa saltar em quatro obstáculos e um fosso de água.

##### ➤ Marcha atlética

A marcha atlética é executada por uma progressão de passos. Tal prova é dividida em: 20km (feminino), e 20km e 50km (masculinos).

##### ➤ Saltos

Existem as corridas de salto vertical, representada pelo **salto em altura**, na qual o atleta após uma corrida precisa saltar sobre uma barra sem derrubá-la. Existe também o **salto com vara**, que tem mesmo o objetivo da modalidade anterior, mas com apoio do sarrafo.

Já as provas de salto horizontal englobam o **salto em distância** e o **salto triplo**. No primeiro, o atleta corre em uma raia da pista e salta com os dois pés caindo em uma caixa de areia, na maior distância possível.

O **salto triplo** é uma combinação de três saltos consecutivos que se finalizam com a queda na caixa de areia. Assim como no salto em distância, ganha quem alcança a maior distância.

##### ➤ Revezamentos

Na corrida por revezamento cada equipe é formada por quatro corredores. Cada equipe ocupa uma raia da pista e ganha aquela que completar em menor tempo o percurso, que é dividido em 4x 100m ou 4x400m.

### ➤ Arremesso e lançamento

Essa prova é dividida em quatro modalidades: **arremesso de peso** com 4kg (feminino) e 7,26kg (masculino), **lançamento de dardo** com 800g (masculino) e 600g (feminino), **lançamento de martelo** com 7,26kg (masculino) e 4kg (feminino) e **lançamento de disco** com 2kg (masculino) e 1kg (feminino).

### ➤ Combinada

O **decatlo** é uma modalidade do atletismo, mas praticado apenas por homens. Os atletas 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 no **heptatlo** é específico para 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.

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/atletismo/> Acesso em 25 de ago. de 2020. (Adaptado)



Disponível em: <https://images.app.goo.gl/tgfDgedPRHHMYrMT8> Acesso em 25 de ago. de 2020.

### Atividades

1. Quais são as provas oficiais do atletismo?
2. Caracterize o salto triplo.
3. Quais são os tipos de lançamentos e arremesso?
4. A alternativa que contém uma prova exclusivamente feminina do atletismo é
  - a) ( ) revezamento.
  - b) ( ) arremesso de peso.
  - c) ( ) heptatlo.
  - d) ( ) declato.
5. Comente sobre os quatro tipos de saltos do atletismo.

Professora: Camila Gonçalves  
CRE: Morrinhos

Unidade Escolar: Colégio Estadual Santa Rita de Cássia  
Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação.