



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 702
Aluno (a):			

ATLETISMO.

A séculos entende-se por ATLETISMO a prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do homem, é um esporte universalmente popular, onde as exigências sempre serão mais e mais (mais rápido, mais alto, mais longe, mais resistente e mais e mais).

O atletismo é uma das primeiras modalidades esportivas que se pratica, pois se baseia nos movimentos naturais como saltar, correr e arremessar. Praticado desde tempos que remontam ao início da nossa civilização, originou-se da necessidade de treinar guerreiros. A palavra atletismo deriva da raiz grega athon, que significa combate.

É chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos naturais realizadas pelo ser humano que consiste em:

- Andar
- Correr
- Saltar
- Lançar
- Arremessar

Por exemplo, podemos observar um jogador em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são "base" dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanhas, e marcha atlética.

História do Atletismo



A história do atletismo é muito bonita, pois se inicia com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência, como a caça, que ele usava para a sua própria defesa, nela ele saltava, corria, lançava, enfim desenvolvia uma série de habilidades relacionadas com as diversas provas de uma competição de atletismo.