



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

## Atletismo no Brasil

O atletismo somente começou a ser praticado no Brasil, a princípio esporadicamente e por estrangeiros radicados no país, a partir de 1910, em São Paulo. A primeira competição realizou-se em 1914, por iniciativa do jornal O Estado de S. Paulo, que aproveitou a chegada do atleta dinamarquês Islovard Rasmussen.

A competição realizou-se sob a forma de Campeonato do Atleta Completo (espécie de decatlo, mas com 12 provas), no Clube Espéria. Foi vencedor o visitante, seguido pelo brasileiro Amadeu Saraiva.

Deflagrada a primeira guerra mundial, a prática do atletismo foi paralisada, reiniciando-se em 1918, quando o mesmo jornal promoveu uma corrida de 24 km em volta da cidade, denominada Estadinho e aberta a qualquer corredor que provasse aptidões físicas. Graças ao estímulo provocado por novas competições, pela publicação das regras internacionais e pela construção, em 1921, do primeiro estádio atlético - o do Paulistano - o atletismo tomou grande impulso, ainda em São Paulo. O entusiasmo transferiu-se para o Rio de Janeiro, onde desde 1920 já se realizavam competições amistosas. No ano seguinte disputou-se o primeiro torneio entre atletas do Rio de Janeiro e de São Paulo, e em 1924 o atletismo brasileiro participava de sua primeira olimpíada.

### Provas do atletismo

#### Corridas



A corrida é uma das formas mais primitivas de exercício e dever ter surgido da necessidade dos homens primitivos de andar mais depressa para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça. A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular. Quando uma pessoa está andando, ela mantém um dos pés no chão e o outro no ar, a todo o momento.

Na corrida, de tempos em tempos, os dois pés do atleta ficam no ar. A corrida é, na verdade, uma sucessão de pequenos saltos. Ao correr, elevamos os joelhos ao mesmo tempo em que movimentamos os braços. Desta forma, obteremos um rápido deslocamento o nosso corpo.

#### Saltos

Saltar é elevar-se procurando transpor maior distância ou maior altura. Os saltos atléticos que procuram transpor uma certa distância, semelhantes aos que eventualmente damos em dias de chuva, por exemplo, para transpor enxurrada, são chamados de saltos em distância. Os saltos atléticos, semelhantes aos que você dá quando tenta alcançar o galho de uma árvore, por exemplo, que procuram transpor maior altura são chamados de saltos em altura.

Os saltos atléticos em distância e em altura são executados obedecendo a certas técnicas e regras. Quase todos os esportes exigem o salto atlético.

