



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 602
Aluno (a):			

Arremessos



Existem quatro modalidades nesta categoria: arremesso de peso, lançamento de dardo, de marte e de disco. Em todas elas, vence o atleta que conseguir arremessar o objeto a uma distância maior.

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.

Arremesso 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.