



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

Revisão

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.

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 deve 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 do 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.