



SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR
COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS
POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS
DIVISÃO DE ENSINO/COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
SUBSEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO
2º BIMESTRE

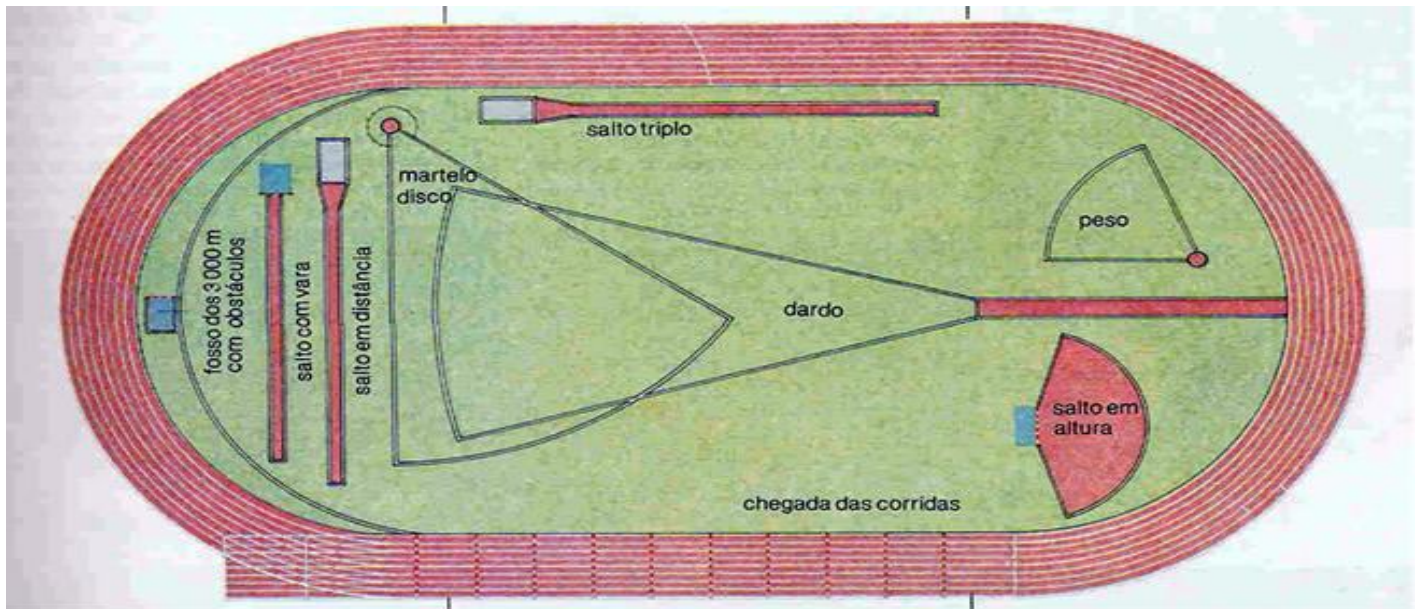


Professor:
GERSON APARECIDO DE SOUZA JUNIOR

Um pouco da história:

- Se baseia nos movimentos naturais como correr, saltar e arremessar;
- Do grego, athos significa combate;
- Civilização grega a mais de 2.700 anos a.C.;
- Tinha o objetivo de formação militar;
- Fazia parte da formação cultural das crianças;
- Desenvolvido principalmente em Esparta;

A pista



Medidas oficiais de uma pista oficial de atletismo: A pista de corrida normalmente contém 8 raias, cada uma com 1 metro e 22 centímetros que são os caminhos pelos quais os atletas devem correr. Uma pista oficial de atletismo é constituída de duas retas e duas curvas. Tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro). A raia mais externa é mais longa, possuindo 449 metros. Nas corridas de curta distância, os atletas devem permanecer nas raias a partir das quais largaram. Nas corridas de média e longa distância, os atletas não precisam correr nas raias, e geralmente se encaminham para a raia mais interior, evitando percorrer distâncias maiores. Se o atleta derrubar as barreiras enquanto corre, não é desclassificado - conquanto perca tempo substancial. As corridas com barreiras têm 10 obstáculos. Embora a maratona seja disputada nas ruas de uma cidade ou em um local externo, o seu trajeto é estabelecido de modo que a chegada se dê num estádio ou pista de atletismo.

A Corrida

As corridas são, em certo sentido, as formas de expressão atlética mais pura que o homem já desenvolveu. Embora exista algo de estratégia e uma técnica implícita, a corrida é uma prática que envolve basicamente o bom condicionamento físico do atleta. As corridas dividem-se em curta distância ou velocidade (tiro rápido), que nas competições oficiais vão até os 400 metros inclusive; média distância ou de meio fundo (800 metros e 1 500 metros); e longa distância ou de fundo (3 000 metros ou mais, chegando até às ultra maratonas de 100 quilômetros). Podem ser divididas também de acordo com a existência ou não de obstáculos (barreiras) colocados no percurso. As corridas de pequeno e longo percurso são chamadas corridas rasas. Quando porém são combinadas com saltos de barreiras, temos a corrida com obstáculos. São exemplos de corridas de velocidade: 100m, 200m, 400m. As corridas de meio fundo em pistas vão até 3.000m (ex.800m e 1500m) e as de fundo a partir de 3.000m. A maratona é classificada como uma prova de fundo ou super fundo, com 42.195m de percurso.

Corridas de velocidade: 100, 200 e 400 metros

- Saída baixa (uso do bloco);
- Corrida em raia marcada;
- Saída escalonada;
- Corrida em curva: 200 e 400 metros.

Corridas de fundo:

5.000,10.000, 20.000, 23.000, 30.000 metros, 1 hora, meia maratona, 100 km, revezamento em rua.

A maratona:

A **maratona** é a mais longa, desgastante e uma das mais difíceis e emocionantes provas do atletismo olímpico. Ela é disputada na distância de 42 195 m (42,195 km) desde 1908. É tradicionalmente o último evento dos Jogos Olímpicos..

A Maratona Lendária No ano de 490 a.C. quando os soldados atenienses partiram para a planície de Marathonas para combater os persas na Primeira Guerra Médica , suas mulheres ficaram ansiosas pelo resultado porque os inimigos haviam jurado que, depois da batalha, marchariam sobre Atenas, violariam suas mulheres e sacrificariam seus filhos.Ao saberem dessa ameaça, os gregos deram ordem a suas esposas para, se não recebessem a notícia da sua vitória em 24 horas, matar seus filhos e, em seguida, suicidarem-se.Os gregos ganharam a batalha, mas a luta levou mais tempo do que haviam pensado, de modo que temeram que elas executassem o plano. Para evitar isso, o general grego Milcíades ordenou a seu melhor corredor, o soldado e atleta Filípides, que corresse até Atenas, situada a cerca de 42 km dali, para levar a notícia. Filípides correu essa distância tão rapidamente quanto pôde e, ao chegar, conseguiu dizer apenas "vencemos", e caiu morto pelo esforço.No entanto, Heródoto conta que, na realidade, Filípides foi enviado antes da batalha a Esparta e outras cidades gregas para pedir ajuda, e que tivera de correr duzentos e quarenta quilômetros em dois dias, voltando à batalha com os reforços necessários para vencer os persas.Seja como for, cerca de 2400 anos mais tarde, em 1896, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, Filípides foi homenageado com a criação dessa prova cuja distância era de 40 km, mas que desde 1908 está estipulada em 42,195 km.

Corrida de Revezamento:

A corrida de revezamento é disputada em equipes. Os componentes de cada equipe permanecem na pista em diferentes posições, ocupando a mesma baliza; cada um corre com o bastão um determinado trecho, passando-o em seguida a seu companheiro. É vencedora a equipe que, depois de completar o percurso, atravessar primeiro a linha de chegada com o bastão. O número de corredores por equipe é de quatro atletas e as principais provas de revezamento são:

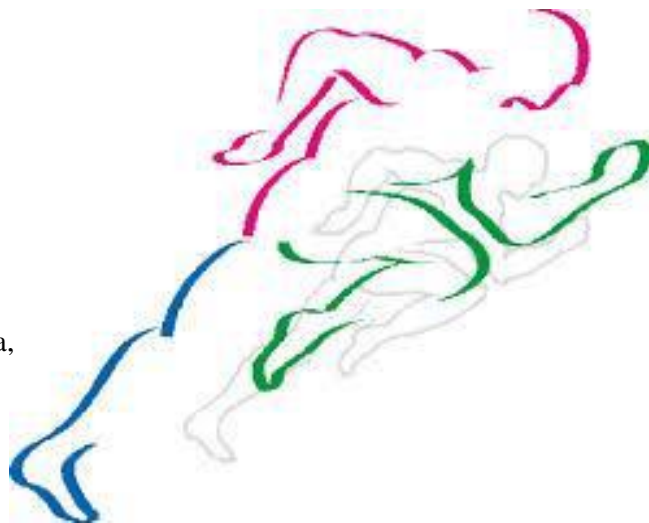
- 4x100 (quatro atletas percorrem aproximadamente 100 metros cada um, perfazendo um total de 400 metros);
- 4x400 (quatro atletas percorrem aproximadamente 400 metros cada um, perfazendo um total de 1 600 metros).
- **Objetivo:-** Passagem do bastão dentro da zona de passagem (20 metros).

-Técnica da passagem do bastão por baixo sem troca da mão: visual e não visual

Neste tipo de passagem, o atleta passa o bastão movimentando o braço de baixo para cima. E para receber o bastão, o atleta deve manter o braço estendido atrás do corpo, a palma da mão virada para trás e o polegar para dentro. A passagem do bastão não pode ser realizada em qualquer lugar da pista. Para isto, há na pista marcas que indicam a zona de revezamento, isto é, o local onde deve ser feita a passagem do bastão. O atleta que vai receber o bastão deve começar a correr exatamente no início da zona de revezamento, quando seu companheiro estiver a mais ou menos 5 metros de distância. As equipes treinadas utilizam uma prática, permitida pelas regras, de acordo com a qual o recebedor se coloca a 10 metros atrás da zona de passagem.

ATENÇÃO!

- Se a passagem do bastão acontecer depois da zona de revezamento, a equipe será desclassificada!
- O atleta que deixar o bastão cair deve pegá-lo. O atleta que recebe deve esperar que o companheiro lhe passe o bastão
- Depois de passar o bastão, o atleta deverá permanecer em sua baliza até que toda a pista esteja livre. Se não fizer isto, poderá prejudicar os outros competidores.
- Se um competidor prejudicar propositadamente um corredor de outra equipe, sua equipe será desclassificada.



Corrida Com Barreiras

- É uma prova totalmente britânica, provavelmente uma imitação das competições hípicas.
- Os obstáculos são desenhados de forma a caírem para a frente, para não provocarem lesões se derrubadas pelos atletas.
- Devem ser colocadas dez barreiras em cada pista.
- o atleta não é desclassificado se derrubar a barreira. Só se ter feito propositadamente.
- As provas femininas são: 100 e 400 metros.
- As masculinas: 110 e 400 metros.
- A técnica da prova de corrida com barreira consiste na perna de ataque e rebote.

Marcha Atlética

È uma sequência de passos onde o atleta tem de permanecer em contínuo contato com o solo, não possuindo assim a fase aérea.

- Marcha (sem fase aérea)
- Corrida (com fase aérea).

O Salto

No atletismo o salto é dividido em salto em distância, salto triplo, salto com vara e salto em altura.

Salto em distância:

Estilos:

- Grupado;
- Arco;
- Passada no ar (Hitch Kich).

Fases do Salto em Distância:

- Corrida de aproximação;

Impulsão;

- Fase aérea;, elevação ou flutuação (é nessa fase em que ocorre a diferença entre os estilos);
- Queda ou aterrissagem.

O salto em distância é uma das provas mais naturais do atletismo. Três são as técnicas mais usadas nos saltos em distância. Os princípios básicos das três são os mesmos, diferenciando-se apenas em uma das fases do salto. Sendo assim, faremos a descrição técnica em todas as fases e a diferenciação apenas em uma delas. Tomaremos como a base a técnica do estilo grupado.

Salto em Altura

- O Salto é uma modalidade olímpica de atletismo, e o primeiro evento de salto em altura foi registrado na Escócia.
- O atleta tem até três tentativas para conseguir realizar o salto em uma determinada altura.
- No salto em altura a barra nunca será elevada em menos de dois centímetros.
- Será considerado falho o salto do atleta caso: após o salto a barra não permanecer nos suportes, ou se ele tocar o solo.
- Existem três tipos de saltos:
 - Estilo tesoura:** O estilo tesoura é a técnica mais simples e natural de se transpor o sarrafo. A perna de impulsão é a externa à barra.
 - Salto em altura estilo rolo ventral:** A perna de impulsão é a interna à barra.
 - Salto em altura estilo “Fosbury Flop” ou salto de costas:** A perna de impulsão é a externa à barra e a corrida é finalizada em curva, È a técnica mais utilizada pelos saltadores até o dia atual.

Salto com Vara

- A vara pode ser de qualquer material, os atletas podem usar suas próprias varas.
- São permitidas um máximo de três tentativas para cada altura escolhida pelo atleta.
- Contam como faltas a queda do sarrafo, tanto pelo corpo do atleta quanto pela vara.
- A vara nunca será elevada em menos de 5 cm, somente quando houver apenas um competidor.
- A impulsão é efetuado a partir de um encaixe.
- O corpo faz um giro de 180° durante a transposição da barra.

Salto Triplo

- Combinação de três saltos sucessivos (impulsão, passada e salto).
- O salto de impulsão feito em um pé só, será feito de modo que para a passada caia sobre o mesmo pé, caindo com o outro pé para a realização do salto.

Arremessos/Lançamentos

Arremesso do Peso

- *Surge a partir de um evento desportivo (Highland games) na Escócia, onde se jogava um arremesso de pedra.*
- *O peso é arremessado partindo do ombro com uma mão só.*
- *Deve tocar ou estar próximo do pescoço.*
- Os pesos oficiais para adultos, adotados em competições de arremesso masculino e feminino, são 7,26 kg (masculino) e 4 kg (feminino).

Lançamento de Disco

- De costas para o setor de queda;
- Segurar o disco com os dedos;
- Não encostar a palma da mão no disco.

Lançamento do Martelo

- O martelo se compõe de três partes: cabeça, cabo e empunhadura;
- O peso do martelo em competições é de 7,26 kg (masculino) e 4kg (feminino).
- Durante o lançamento a cabeça do martelo pode ser tocada no solo;
- O lançamento é efetuado através de um balanceio chamado molinete;
- O atleta se posiciona em um círculo dentro de uma região que se chama gaiola para efetuar o lançamento.

Lançamento de Dardo

- Lançamento de Dardo é uma modalidade do atletismo na qual o atleta lança um dardo tentando alcançar a maior distância.
- O dardo constituirá de três partes: cabeça, corpo e uma empunhadura. O dardo feminino pesa 600 gramas e o masculino 800 gramas.
- O dardo deve ser seguro na empunhadura e o lançamento deve ser sobre o ombro;
- O dardo não pode ser lançado com movimentos rotatórios e o lançamento só será válido se a cabeça do dardo tocar o solo antes de qualquer outra parte;
- O atleta não pode dar as costas ao dardo antes que ele tenha tocado o solo;

LISTA DE EXERCÍCIOS

- 01- O atletismo é baseado em quais movimentos naturais?**
- 02- Discorra sobre o histórico do atletismo e sua evolução.**
- 03- Qual a metragem da pista de atletismo? Existe diferença de tamanho entre as raias?**
- 04- Cite e diferencie os tipos de corrida existentes no Atletismo.**
- 05- Discorra sobre a origem da maratona.**
- 06- Quais são os saltos verticais? Explique como é feita a execução de cada.**
- 07- Quais são os saltos horizontais? Explique como é feita a execução de cada.**
- 08- Discorra sobre a execução das corridas de revezamentos.**
- 09- Cite e explique os tipos de arremessos/Lançamentos do Atletismo.**
- 10- Desenhe a pista de atletismo e suas principais marcações.**