



Semana: 29/03 a 01/04

( ) E.M. “PREFEITO LUPÉRCIO GUEDES PINTO - TITICO”

( ) E.M. “MARIA CÂNDIDA ALVES PINTO”

( ) E.M. “APARECIDA DO CARMO MASCHIETTO”

Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_

## **Educação Física – Semana: 29 de Março a 01 de Abril**

**Habilidades desenvolvidas:** (EF06EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

**Orientação:** Caro Aluno, leia o texto, responda as perguntas sobre o tema: Atletismo.

### **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
- Saltar
- Arremessar
- Correr
- Lançar

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, 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.

### **Na Pré-História**

O ser humano já praticava algumas das modalidades do atletismo como forma de sobrevivência na pré-história. A caminhada, por exemplo, era utilizada para se locomover de um lugar para o outro. A corrida e os saltos, para escapar das presas dos animais carnívoros. O arremesso era usado para se defender e matar animais que serviam de alimento. Desta



Semana: 29/03 a 01/04

forma, os homens e as mulheres foram adquirindo habilidades que, mais tarde, foram aprimoradas e adaptadas para as competições de atletismo.

### **Atletismo na Era Antiga**

A história diz que os primeiros eventos esportivos organizados foram realizados por volta de 1200 a.C., no "Monte Olímpicus", na Grécia. Próximo a este local foi construído um palco esportivo para sediar os Jogos Olímpicos. Lá, os homens exibiam as suas forças, habilidades físicas e o controle psicológico, tudo em homenagem a Zeus, o rei dos deuses da mitologia grega. As mulheres, por sua vez, não tinham permissão para participar dos jogos e nem mesmo para assistir as competições masculinas. Mas, em contrapartida, a cada quatro anos, era realizado um evento esportivo só para elas, em homenagem a Hera, esposa de Zeus.

Naquela época, os Jogos Olímpicos eram realizados durante cerimônias culturais e religiosas. Os atletas vitoriosos eram glorificados a altura dos grandes deuses. Em 776 a.C., Corobeus, de Atenas, fez seu nome correndo nu e descalço numa tosca pista de 200 jardas e tornou-se o primeiro atleta a ganhar uma prova olímpica. Ele venceu a prova de velocidade dos 192 metros, tornando-se o primeiro e o mais antigo herói do atletismo. Se não teve direito a uma medalha, mereceu uma estátua e gravou seu nome na história do esporte. Com o tempo, o atletismo ganhou novas modalidades, além de mais brilho e dimensão nos Jogos Olímpicos. Mas em 393 a. C., o imperador romano Theodózius proibiu a realização dos eventos esportivos. Desta forma, os Jogos Olímpicos foram paralisados e a tocha olímpica foi extinta por 1400 anos.

### **Responda as perguntas abaixo, de acordo com o texto acima:**

#### **1- Porque o Atletismo é chamado de esporte-base?**

- a) ( ) Pois sua prática corresponde a movimentos não naturais realizadas pelo ser humano.
- b) ( ) Pois sua prática corresponde a movimentos naturais realizadas pelos animais.
- c) ( ) Pois sua prática corresponde a movimentos naturais realizadas pelo ser humano.
- d) ( ) Pois sua prática corresponde a movimentos não naturais realizadas pelos animais.

#### **2- Complete a frase:**

Naquela época, os Jogos \_\_\_\_\_ eram realizados durante cerimônias culturais e religiosas. Os \_\_\_\_\_ vitoriosos eram glorificados a altura dos grandes \_\_\_\_\_.

- a) ( ) Atletismo; jogadores; homens.
- b) ( ) Copa do mundo; atletas; deuses.
- c) ( ) Olímpicos; atletas; homens.
- d) ( ) Olímpicos; atletas; deuses.