

**ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA:** HELGA Z. FEILSTRECKER

**ORIENTADORA:** VANDA FALCHETI HOFSTETER

**PROFESSOR:** VICTOR ANGELO BECHI

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATIVIDADES (25/11/2020)**

**ARQUIVO APENAS PARA LEITURA.**

## EDUCAÇÃO FÍSICA | ATLETISMO

### Origens do Atletismo

O Atletismo conta a história esportiva no homem no Planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. Não por acaso, a primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. A prova, chamada pelos gregos de "stadium", tinha cerca de 200 metros e o vencedor, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.



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.

O Atletismo nasceu com o homem. Afinal, o mais antigo dos nossos ancestrais já andava, era obrigado a correr, a saltar e a lançar coisas. Era a dura luta contra os pedradores e a busca por alimentos. Pode-se dizer que ao aprimorar essas habilidades, o homem garantiu sua história.



Isso tudo explica porque, ao criar as primeiras competições esportivas, as primeiras a serem organizadas fossem as provas atléticas. Há indícios da prática do Atletismo há pelo menos 5 mil anos no Egito, na Grécia e na China. No entanto, o primeiro registro histórico de uma competição data de 776 a.C. Foi quando Coroebus, da cidade grega de Élis, ganhou a stadium – uma corrida de aproximadamente 200 m – e tornou-se o primeiro campeão olímpico conhecido da história.

O formato moderno do Atletismo remonta a meados do século XIX. Basicamente, engloba as corridas de pista, de rua, de *cross country* e de montanha, a marcha, os saltos e os lançamentos. Por sua característica de representar os movimentos naturais do homem, o Atletismo é chamado de “esporte-base”.



Assim como nos Jogos da Grécia Antiga, o Atletismo permanece como o principal esporte olímpico dos tempos modernos. Tanto que o próprio Comitê Olímpico Internacional estabeleceu – até para efeito de distribuição dos recursos auferidos nos Jogos – que o Atletismo é o único esporte na categoria 1.

Por outro lado, a criação da IAAF (sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de

Atletismo) deu credibilidade às competições. As regras do esporte foram escritas e os recordes, homologados.

A importância do esporte-base é sintetizada por uma frase que circula no meio olímpico: “Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele”.

### **O esporte no Brasil**

A história atlética do Brasil começa no século XIX. Na década de 1880, o Jornal do Comércio já anunciava resultados de competições atléticas no Rio de Janeiro. Nas três primeiras décadas do século XX, a prática atlética foi consolidada entre nós. Em 1914, a antiga CBD (Confederação Brasileira de Desportos) filiou-se à IAAF. Em 1924, o país participou pela primeira vez do torneio olímpico, ao mandar uma equipe aos Jogos de Paris.

No ano seguinte foi disputado, pela primeira vez, o Campeonato Brasileiro. Em 1931, brasileiros disputam pela primeira vez o Campeonato SulAmericano. Em 1932, Clovis Rapozo (salto em distância) e Lúcio de Castro (salto com vara) chegaram às finais nos Jogos Olímpicos de Los Angeles. Quatro anos depois, Sylvio de Magalhães Padilha foi o 5º nos 400 m com barreiras nos Jogos de Berlim.



Em 1952, nos Jogos de Helsinque, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo. Era a primeira das 13 medalhas que o Atletismo daria ao Brasil, até os Jogos de Atenas, em 2004. Adhemar foi o primeiro dos três triplistas brasileiros a estabelecer o recorde mundial na prova. Os outros foram Nelson Prudêncio e João Carlos de Oliveira.

A CBA - **Confederação Brasileira de Atletismo** é responsável pelo esporte no País. No plano mundial, a direção é da IAAF - sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo.

### **Provas do atletismo**

O atletismo é atualmente formado por um conjunto de seis provas diferentes. Elas são:

#### **Corridas**

São de três tipos. As corridas rasas podem ser de curta distância ou velocidade (100m, 200m e 400m), de médio-fundo (800m e 1500m) e de longa distância ou fundo (5000m e 10000m).

Nas corridas de barreira, o atleta deve saltar por cima de uma barreira ao final do trajeto. É dividida em 100m (feminino), 110m (masculino), 400m (feminino e masculino). As corridas com obstáculos acontecem nas modalidades 2000m e 3000m. A cada volta o esportista deve saltar em quatro obstáculos e em um fosso de água.

### **Marcha atlética**

É a modalidade em que o atleta faz progressão de passos. A prova é dividida em 20 km (feminino e masculino), 50 km (masculino).

### **Revezamentos**

É a corrida realizada com equipe de quatro corredores. Cada equipe fica em uma raia e o atleta deve correr até o esportista seguinte. Ganha quem completar o menor tempo de percurso, dividido em 4x100 ou 4x400.

### **Saltos**

O salto em altura é o salto vertical no qual o atleta deve saltar sobre uma barra sem derrubá-la. No salto com vara, o esportista tem o mesmo objetivo que a modalidade anterior, mas tem apoio de um sarrafo. O salto em distância é realizado horizontalmente em que o atleta corre em uma raia e salta com os dois pés caindo em caixa de areia tentando alcançar a maior distância possível.

Salto em altura é outra prova do atletismo.

### **Arremesso e Lançamentos**

As modalidades são arremesso de peso com 4 kg (feminino) ou 7,26 kg (masculino), lançamento de dardos com 800g (masculino) ou 600 (feminino), lançamento de martelo com 7,26kg (masculino) ou 4kg (feminino) e lançamento de disco com 2kg (masculino) ou 1kg (feminino).

### **Combinada**

Existe o decatlo praticado por homens que competem em dez provas (corrida de 100m, salto em distância, salto em altura, lançamento de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo, salto com vara, corrida de 1500m, corrida de 400m e corrida de 110m com barreira). Já o heptatlo é o específico para as mulheres. Elas competem em sete provas (corrida de 100m com barreira, lançamento de peso, lançamento de dardo, salto em altura, salto em distância, corrida de 20m, corrida de 80m).