11ª ATIVIDADE do POAH: Período: 30/08/2021 a 12/09/2021

Prezado(a) aluno(a), sua tarefa será:

· Pesquisar na internet e/ou em outra fonte sobre: Relacionada ao Esporte: ATLETISMO

· Pesquisar: Realizar uma breve introdução sobre o atletismo: sua importância no esporte, na vida e no trabalho de coordenação etc.

· Pesquisar: Citar todas as PROVA DE PISTA, escolher e explicar 3 tipos de prova de pista;

· Pesquisar: Citar todas as PROVA DE CAMPO, escolher e explicar 2 tipos de prova de campo;

· sites: Google acadêmico, sites especializados, fóruns, blogs, bibliotecas virtuais etc.

ü após realizar a pesquisa, leia e faça um trabalho contendo todas as informações importantes e imprescindíveis de cada itens dos temas propostos.

ü Postar o trabalho na Plataforma Teams “arquivo Word” até o dia 12/09/2021.

Existindo dúvidas sobre a atividade, deixe mensagem na plataforma Teams ou outra mídia social, direcionada para o professor e eu responderei assim que visualizar. Capriche e faça um bom trabalho! Logo estaremos todos juntos novamente! Cuide-se! Abraço!

Atletismo é um conjunto de esportes constituído por várias modalidades: corrida, marcha, lançamentos e saltos. De modo geral, o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, praticadas em vias públicas ou no campo, como a maratona. O Romano Juvenal sintetizou na expressão “mens sana in corpore sano” a própria filosofia do esporte. O atletismo dentro do contexto escolar pode ser considerado um conteúdo de fundamental importância, pois as capacidades e habilidades motoras por ele exploradas servem de auxílio e de base para o aprimoramento e a execução de movimentos que serão utilizados em outras modalidades esportivas. O atletismo é de suma importância para o desenvolvimento humano como um todo, além de ser a modalidade esportiva mais antiga já praticada pelo homem, são desenvolvidas nessa prática noções básicas de espaço e locomoção, como caminhar, correr, saltar, tendo assim, um amplo domínio sobre seu próprio corpo. Nas provas de pista temos as corridas de velocidade (100m, 200m, 400m, corridas com barreiras e revezamentos 4x100m e 4x400m) e corridas de meio-fundo e fundo (800m, 1500m, 3000 com obstáculos, 5000m e 10000m) além da marcha atlética e Maratona (que ocorre predominantemente nas ruas).

100 metros rasos ou 100 metros é uma modalidade olímpica de corrida de velocidade no atletismo. A mais curta das distâncias disputadas em eventos ao ar livre, é também uma das mais populares modalidades do esporte. Dura por volta de 10 segundos no masculino e 11 segundos no feminino e os respectivos vencedores são geralmente apelidados de homem / mulher mais rápido do mundo. Disputada numa pista de atletismo padrão de 400 m, ela ocupa uma reta inteira da pista, com uma extensão fora da curva para alcançar a distância exata. Os atletas largam de blocos firmados no chão ao som de um sinal de partida e correm dentro de raias demarcadas na pista. A velocidade máxima dos atletas é geralmente alcançada entre os 50/60 m da distância total. Os 100 metros rasos foram introduzidos no programa olímpico desde os primeiros Jogos em Atenas 1896 para homens e desde Amsterdã 1928 para mulheres. Os primeiros campeões olímpicos foram, respectivamente, Tom Burke e Betty Robinson, dos Estados Unidos. O recorde mundial pertence a Usain Bolt, da Jamaica, obtido durante o Campeonato Mundial de Atletismo de 2009 em Berlim, na Alemanha, com a marca de 9s58. O recorde feminino é de 10s49 da norte-americana Florence Griffith Joyner, em Indianápolis, Estados Unidos, em julho de 1988.O italiano Marcell Jacobs e Elaine Thompson, da Jamaica, são os atuais campeões olímpicos e o norte-americano Christian Coleman e a jamaicana Shelly-Ann Fraser-Pryce são os atuais campeões mundiais. Os atletas largam de blocos firmados no chão ao som de um sinal de partida e correm dentro de raias demarcadas na pista. As solas têm pregos de comprimento máximo fixado em 8,4 milímetros, e a espessura da sola não pode ultrapassar treze milímetros. O vencedor é determinado pelo primeiro a cruzar o torso na linha de chegada; pernas e braços são desconsiderados. Quando a avaliação do vencedor não é possível ao olho humano, é usado um sistema de photo finish para determinar o campeão. Provas disputadas com uma velocidade de vento favorável maior que 2 m/s não são aceitáveis para a homologação de recordes. Sensores colocados no bloco de largada marcam o tempo de reação dos atletas ao sinal de largada; um tempo de reação inferior a 0.1s é considerado como largada falsa, os velocistas são chamados de volta à largada, e o responsável desclassificado. Um atleta também pode ser desclassificado caso pise fora da linha que delimita sua raia de corrida.

4 x 100 metros estafetas ou revezamento 4 x 100 metros rasos é uma modalidade olímpica de atletismo, disputada por equipes de velocistas. A prova é constituída por quatro percursos iguais de 100 metros, percorridos por quatro atletas alternadamente e em sequência, na mesma raia, completando uma volta inteira na pista padrão de 400 metros, carregando um bastão que deve ser passado entre eles dentro de uma zona determinada. Quatro velocistas, na mesma raia designada e marcada no chão da pista, correm 100 m cada um para completar uma volta no estádio. Durante suas corridas individuais eles devem carregar um bastão que deve ser passado ao próximo corredor dentro de uma faixa de troca de 20 metros marcada no chão, 10 metros antes e 10 metros depois da linha de partida de cada "perna" subsequente. O corredor à frente geralmente começa a correr em velocidade total com um braço esticado para trás para receber o bastão do corredor anterior. A entrega dele fora da área designada resulta em desclassificação da equipe. Caso ocorra a queda do bastão, o atleta que recebeu deve voltar e buscar. Tecnicamente, é uma prova onde a sincronia perfeita na troca de bastões pode compensar uma inferioridade na velocidade dos corredores.

200 metros rasos é uma modalidade olímpica de corrida no atletismo. A prova é provavelmente a mais antiga de todas as provas atléticas, já que a primeira corrida que se disputou nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, o stadion, média mais ou menos 600 pés gregos, cerca de 192 m, uma volta inteira no estádio, o que equivale aos nossos modernos 200 metros. Disputada em metade de uma pista padrão de 400 metros, os atletas largam de blocos firmados no chão e correm dentro de raias marcadas na pista. Esta prova começa numa das curvas e termina na reta da meta, particularidade que exige o treino de uma combinação de técnicas, que não está presente nos 100 metros (disputados numa linha reta). Embora seja uma prova mais longa, os 200 metros são corridos normalmente com mais velocidade relativa que os 100 metros: o recorde do mundo de 19.19 s de Usain Bolt corresponde a uma velocidade de 37.52 km/h, enquanto a marca de 9.58 s do mesmo Usain Bolt nos 100 metros representa uma velocidade de 37.58 km/h. Isto deve-se ao fato de, nos 200 metros, os atletas chegarem à reta final em velocidade de ponta, o que permite que a segunda metade da prova seja mais rápida que a primeira. Quando Bolt estabeleceu o recorde mundial atual de 19s19, ele correu os últimos 100 m em 9s27, uma marca muito mais rápida que seu próprio recorde mundial dos 100 m rasos, quando os atletas largam da inércia. Os 200 metros são uma prova de velocidade, geralmente corrida por atletas que também participam ou nos 100 metros como Veronica Campbell-Brown ou nos 400 metros rasos como Michael Johnson. O recorde mundial masculino pertence ao jamaicano Usain Bolt – 19s19 – conquistados em Berlim 2009 e o feminino à norte-americana Florence Griffith-Joyner – 21s34 – em Seul 1988; os atuais campeões olímpicos são o canadense Andre De Grasse e a jamaicana Elaine Thompson e os campeões mundiais o norte-americano Noah Lyles e a britânica Dina Asher-Smith. Provas disputadas com uma velocidade de vento favorável maior que 2 m/s não são aceitáveis para a homologação de recordes. Sensores colocados no bloco de largada marcam o tempo de reação dos atletas ao sinal de largada; um tempo de reação inferior a 0.1s é considerado como largada falsa, os velocistas chamados de volta à largada e o responsável desclassificado. Um atleta também pode ser desclassificado caso pise fora da linha que delimita sua raia de corrida.

Entre elas, as provas de campo, como: arremesso do peso, lançamento do martelo, do dardo e do disco, salto em altura, em distância e com vara.

Arremesso de peso é uma modalidade olímpica de atletismo, onde os atletas competem para arremessar uma bola de metal o mais longe possível. As qualidades principais do atleta campeão são a força e a aceleração. Ao contrário do lançamento de dardo, lançamento de martelo e lançamento de disco, este esporte é chamado oficialmente de arremesso devido ao fato do peso ser empurrado e os demais serem projetados com características diferentes. A bola oficial masculina tem uma massa de 7,26 kg e é geralmente feita de bronze ou ferro fundido e chumbo, possuindo cerca de 12 cm de diâmetro. Na categoria feminina ela pesa 4 kg e o seu diâmetro é de 9 cm aproximadamente. O arremessador tem uma área restrita circular de diâmetro 2,135 m (7 pés) para se locomover, com um anteparo semicircular de concreto ou madeira de 10 cm de altura no limite frontal dela; no início do lançamento, o peso deve estar colocado entre o ombro e o pescoço do atleta e arremessado com as pontas dos dedos, e não com a palma da mão. Durante o lançamento, o atleta deve rodar sobre si mesmo e arremessar (técnica com giro). A marca obtida em cada arremesso é medida a partir do primeiro lugar onde o peso bate no chão, dentro de um setor pré-determinado com 35° de abertura; o atleta não pode tocar no anteparo do chão, nem o ultrapassar com o pé e o arremesso deve ser sempre feito numa linha acima do ombro. Caso ele deixe o círculo antes do peso tocar o solo ou se retirar dele pela frente ou pelo lado, o arremesso é invalidado. Em competições oficiais, se houver até oito competidores participando, cada atleta tem direito a seis lançamentos. Quando há mais de oito, cada um tem direito a três lançamentos e somente os oito primeiros fazem mais três lançamentos. A posição na classificação é determinada pela distância obtida no maior arremesso válido; em, caso de empate, vale a segunda maior marca do atleta. A técnica do giro, a mais usada atualmente, em que o atleta faz o movimento giratório com o corpo semelhante ao lançamento de disco conseguindo maior impulsão, foi primeiramente usada pelo soviético Aleksandr Baryshnikov no começo da década de 1970, depois de criada por seu técnico Viktor Alexeyev; com ela, Baryshnikov conquistou o recorde mundial da modalidade em 1976, fazendo a marca de 22,00 metros.

Lançamento de disco ou lançamento do disco é uma modalidade esportiva olímpica do atletismo. O objetivo da prova consiste em lançar um disco de metal à maior distância possível, superando os demais competidores. Assim como o lançamento de martelo e o lançamento de dardo, esses esportes são chamados oficialmente de lançamento. Somente o arremesso de peso é chamado de arremesso, devido ao fato de o peso ser empurrado e os demais serem projetados com características diferentes. Existente desde a Grécia Antiga, o lançamento de disco foi introduzido no programa olímpico desde os primeiros Jogos em Atenas 1896; para as mulheres, foi introduzido em Amsterdã 1928. O disco usado é um prato de metal com a forma de um círculo com o diâmetro de 22 cm. Na prova masculina, o disco mede entre 219 e 221 mm de diâmetro e de 44 a 46 mm de espessura e pesa 2 kg. Na modalidade feminina, mede entre 180 e 182 mm de diâmetro e de 37 a 39 mm de espessura, pesando 1 kg. O lançamento é feito dentro de um círculo de 2,5 m de diâmetro no chão, margeado por um anteparo de concreto de 2 cm de altura. A atleta segura o disco plano contra os dedos da mão e o antebraço do lado do lançamento, gira sobre si mesmo rapidamente e lança o disco ao ar estendendo o braço. Para melhorar a pegada é permitido o uso de uma substância adequada nas mãos e pode ser usado um cinturão para proteger a coluna. Para a medição da distância lançada, o disco precisa aterrar dentro de uma área pré-marcada e o atleta não pode deixar o círculo antes do disco cair, e sempre pela metade traseira do círculo. Caso pise fora dele durante o lançamento ou antes do disco tocar o solo, o lançamento é impugnado. Normalmente os atletas dão uma volta e meia com o corpo como impulso e em cada competição são feitos entre quatro e seis lançamentos. No caso de empate, o desempate é feito pela segunda maior marca e assim sucessivamente.