

RESUMO – EDUCAÇÃO FÍSICA (6º ano)

Esporte de marca – Atletismo – Provas – Aventura urbana – Skate

⭐ 1. Conceito de Esporte de Marca

Esporte de marca é aquele em que o objetivo principal é **atingir a melhor marca possível**, como:

- Melhor **tempo** (mais rápido)
- Maior **distância** (mais longe)
- Maior **altura** (mais alto)
- Maior **peso arremessado**

🏅 **Exemplos:** corridas, saltos, arremessos, lançamentos (todas essas são do atletismo).

Nesses esportes, **o vencedor é definido pela marca**, não pelo confronto direto com um adversário.

⭐ 2. Provas do Atletismo

O atletismo é dividido em:

- **Corridas**
- **Saltos**
- **Arremessos e lançamentos**

Abaixo estão as diferenças entre cada categoria.



2.1. Diferença entre as corridas

✓ 1. Corrida rasa (velocidade)

- Corridas curtas e rápidas.
- Sem obstáculos.
- A prova é totalmente reta.
- Exemplos: 100 m, 200 m, 400 m.

Objetivo: chegar primeiro no menor tempo possível.

✓ 2. Corrida com barreiras

- Possui barreiras de madeira ou metal ao longo do percurso.
- O atleta precisa **correr e saltar** as barreiras sem derrubar.
- Exemplos: 100 m com barreiras (feminino), 110 m (masculino) e 400 m.

Objetivo: correr rápido saltando obstáculos fixos.

✓ 3. Corrida com obstáculos

- Também tem barreiras, mas maiores e mais pesadas.
- Tem um obstáculo especial chamado **riacho** (uma caixa com água).
- Principal prova: 3000 metros com obstáculos.

Objetivo: correr rápido, saltar barreiras e ultrapassar a água.



2.2. Diferença entre os Saltos

✓ 1. Salto em distância

- O atleta corre e salta o mais longe possível em um **único salto**.
 - A marca é a distância do salto.
-

✓ 2. Salto triplo

- Também é para ver quem salta mais longe.
 - Porém, o atleta faz **três impulsões**:
 1. Salto
 2. Passo
 3. Salto final
-

✓ 3. Salto em altura

- O atleta deve saltar **por cima de uma barra** sem derrubá-la.
 - A barra vai sendo colocada cada vez mais alta.
-

✓ 4. Salto com vara

- O atleta usa uma **vara flexível** para saltar alturas muito grandes.
 - Serve para ultrapassar uma barra colocada bem acima do chão.
 - É o salto com maior altura das modalidades.
-

2.3. Provas de Arremesso e Lançamentos

Essas provas medem **força e técnica**.

O objetivo é arremessar ou lançar o objeto o mais **longe** possível.

✓ 1. Arremesso de peso

- O atleta arremessa uma **bola de metal pesada** (peso).
 - Movimento é curto e feito dentro de um círculo.
-

✓ 2. Lançamento de disco

- O atleta lança um **disco redondo** girando o corpo antes do lançamento.
-

✓ 3. Lançamento de dardo

- O atleta corre carregando um **dardo** (tipo uma lança fina) e o lança à distância.
-

✓ 4. Lançamento de martelo

- O atleta gira várias vezes segurando uma **bola metálica presa a um cabo**, depois lança.
-

3. Práticas Corporais de Aventura Urbana

Práticas corporais de aventura urbana são atividades feitas na **cidade**, geralmente usando o espaço urbano criativamente.

São caracterizadas por:

- Desafios físicos e motores
- Superação de obstáculos
- Equilíbrio, coordenação e força
- Adrenalina e velocidade
- Interação com o ambiente (ruas, escadas, muros, praças)

📌 Exemplos:

- Skate
- Parkour
- BMX (bicicleta)
- Patins
- Slackline

Interpretação de texto sobre aventura urbana:

Normalmente, as questões pedem para identificar:

- características da prática
- riscos e segurança
- relação com o espaço urbano
- movimentos corporais envolvidos

⭐ 4. O Skate

O skate é uma prática urbana e também um **esporte olímpico**.

✓ Características:

- Feito com prancha com rodinhas.
- Exige equilíbrio, coordenação, agilidade e criatividade.
- Pode ser praticado na rua ou em pistas (skate parks).

✓ Tipos principais:

- **Street**: uso de corrimões, escadas, rampas, bancos.
- **Park**: pistas com curvas e paredes arredondadas.

✓ Manobras comuns:

- **Ollie** – salto com o skate
- **Flip** – rotação da prancha
- **Grind** – deslizar em corrimões
- **Aerial** – manobras no ar

✓ Segurança:

- Capacete
- Joelheiras
- Cotoveleiras
- Tênis adequado

1) Esportes de marca são aqueles em que:

- a) vence quem faz mais pontos
- b) vence quem elimina o adversário
- c) vence quem atinge o melhor tempo, distância ou altura
- d) todos vencem, sem comparação de resultados

2) Qual das opções abaixo é uma corrida rasa?

- a) 3000 m com obstáculos
 - b) 110 m com barreiras
 - c) 100 m rasos
 - d) 800 m rasos
-

3) Na corrida com barreiras, o atleta deve:

- a) correr e nadar
 - b) correr e saltar pequenas barreiras fixas
 - c) correr dentro da água
 - d) saltar três vezes antes de correr
-

4) A corrida com obstáculos se diferencia da corrida com barreiras porque:

- a) as barreiras são menores
 - b) não existe corrida, apenas salto
 - c) possui um obstáculo com água
 - d) é sempre mais curta
-

5) No salto em altura, o objetivo é:

- a) saltar o mais longe possível
 - b) saltar sobre uma barra sem derrubar
 - c) realizar três impulsões
 - d) usar uma vara para saltar mais alto
-

6) “Salto com três impulsões: salto, passo e salto final.”

Essa descrição corresponde ao:

- a) salto triplo

-
- b) salto em distância
 - c) salto com vara
 - d) salto em altura
-

7) O arremesso em que o atleta lança uma bola de metal pesada é chamado de:

- a) lançamento de disco
 - b) arremesso de peso
 - c) lançamento de dardo
 - d) lançamento de martelo
-

8) Práticas corporais de aventura urbana acontecem:

- a) apenas em quadras e ginásios
 - b) somente em praias
 - c) em ambientes naturais
 - d) nas ruas, praças e espaços da cidade
-

9) Qual das práticas abaixo é considerada aventura urbana?

- a) natação
 - b) skate
 - c) judô
 - d) vôlei
-

10) O skate exige principalmente:

- a) equilíbrio e coordenação
- b) força máxima e socos
- c) flutuação e respiração
- d) trabalho apenas sentado