

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

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
- Correr
- Saltar
- Lançar
- Arremessar

Por exemplo, podemos observar um jogador em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são “base” dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

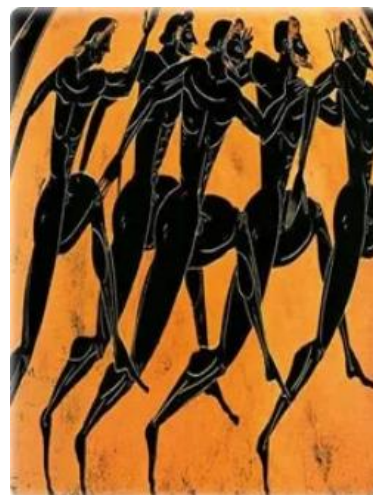
Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanhas, e marcha atlética.

História do Atletismo



A história do atletismo é muito bonita, pois se inicia com a própria história da humanidade, 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 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 Olímpico”, 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 Teodósio proibiu a realização dos eventos esportivos. Desta forma, os Jogos Olímpicos foram paralisados e a tocha olímpica foi extinta por 1400 anos.

Atletismo na Era Moderna



1896, o francês Pierre de Coubertin, Barão de Coubertin, reativou os festivais esportivos. A primeira versão dos Jogos Olímpicos da era moderna foi realizada em Atenas, na Grécia. Participaram 285 atletas, de 13 países. Desde então, a tocha olímpica foi reacendida com a finalidade de promover paz entre a comunidade mundial. A intenção do Barão de Coubertin era de unir os povos pelo esporte.

Só em 1894 o ele conseguiu reunir representantes de várias nações em uma pré-convenção olímpica, em Paris. Dos 34 presentes apenas 13 assinaram um compromisso formal

garantindo a participação de seus países na Olimpíada de 1896.

As Olimpíadas ocorreram durante a primavera na Europa. No dia 6 de abril de 1896, estavam presentes 285 atletas representando 13 países. O sucesso do evento atraiu mais nações e estimulou Coubertin a criar o Comitê Olímpico Internacional (COI). O Barão foi presidente do COI por 29 anos. Ele morreu pobre e doente em Genebra, na Suíça, em 1937, aos 74 anos. Seu coração foi enterrado em Olímpia, onde tudo começou.

Nas Olimpíadas de 1896, na modalidade atletismo, foram disputadas as provas de:

- Salto Triplo
- Salto em Distância
- Arremesso de Peso
- Lançamento de Disco
- 100 m. Rasos
- 400 m. Rasos
- Maratona

“O principal objetivo da vida não é a vitória, mas a luta; o essencial não é vencer, mas lutar. Vamos exportar nossos atletas para promover a paz. Esse é o mercado livre do futuro.” (Pierre de Coubertin, fundador da Olimpíada Moderna). Atualmente, os Jogos Olímpicos são realizados, de quatro em quatro anos, em países e cidades diferentes. O atletismo continua sendo a atração principal. São 26 provas masculinas e 23 femininas.

Atletismo no Brasil

O atletismo somente começou a ser praticado no Brasil, a princípio esporadicamente e por estrangeiros radicados no país, a partir de 1910, em São Paulo. A primeira competição realizou-se em 1914, por iniciativa do jornal O Estado de S. Paulo, que aproveitou a chegada do atleta dinamarquês Islovard Rasmussen. A competição realizou-se sob a forma de Campeonato do Atleta Completo (espécie de decatlo, mas com 12 provas), no Clube Espéria. Foi vencedor o visitante, seguido pelo brasileiro Amadeu Saraiva.

Deflagrada a primeira guerra mundial, a prática do atletismo foi paralisada, reiniciando-se em 1918, quando o mesmo jornal promoveu uma corrida de 24 km em volta da cidade, denominada Estadinho e aberta a qualquer corredor que provasse aptidões físicas. Graças ao estímulo provocado por novas competições, pela publicação das regras internacionais e pela construção, em 1921, do primeiro estádio atlético o do Paulistano o atletismo tomou grande impulso, ainda em São Paulo. O entusiasmo transferiu-se para o Rio de Janeiro, onde desde 1920 já se realizavam competições amistosas. No ano seguinte disputou-se o primeiro torneio entre atletas do Rio de Janeiro

e de São Paulo, e em 1924 o atletismo brasileiro participava de sua primeira olimpíada.

Provas do atletismo - Corridas



A corrida é uma das formas mais primitivas de exercício e deve ter surgido da necessidade dos homens primitivos de andar mais depressa para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça. A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular. Quando uma pessoa está andando, ela mantém um dos pés no chão e o outro no ar, a todo o momento. Na corrida, de tempos em tempos, os dois pés do atleta ficam no ar. A corrida é, na verdade, uma sucessão de pequenos saltos. Ao correr, elevamos os joelhos ao mesmo tempo em que movimentamos os braços. Desta forma, obteremos um rápido deslocamento o nosso corpo.

Salto

Saltar é elevar-se procurando transpor maior distância ou maior altura. Os saltos atléticos que procuram transpor uma certa distância, semelhantes aos que eventualmente damos em dias de chuva, por exemplo, para transpor enxurrada, são chamados de saltos em distância. Os saltos atléticos, semelhantes aos que você dá quando tenta alcançar o galho de uma árvore, por exemplo, que procuram transpor maior altura são chamados de saltos em altura. Os saltos atléticos em distância e em altura são executados obedecendo a certas técnicas e regras. Quase todos os esportes exigem o salto atlético.

Arremessos



Existem quatro modalidades nesta categoria: arremesso de peso, lançamento de

dardo, de marte e de disco. Em todas elas, vence o atleta que conseguir arremessar o objeto a uma distância maior.

01. Após a leitura do capítulo defina atletismo.

02. O que significa a palavra atletismo?

03. Por que o atletismo é considerado o esporte-base de todas as outras modalidades esportivas?

04. Sobre a história do atletismo, explique:

a) Atletismo na pré-história

b) Atletismo na era antiga

c) Atletismo na era moderna

05. Quem reativou os eventos esportivos na era moderna? E em que ano e aonde isso aconteceu?

06. Quais foram as modalidades esportivas praticadas na primeira olimpíada da era moderna?

07. Descreva a história do atletismo no Brasil.
