

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

Da sobrevivência à saúde

Uma das práticas mais antigas do mundo, o ato de correr é natural do ser humano. Ele está diretamente ligado à sobrevivência, nos povos antigos ela era utilizada para caça, fuga de predadores, comunicação e disputa entre tribos. Os primeiros registros históricos de atividades de corridas foram nos jogos olímpicos da antiguidade e datam de 776 anos antes de Cristo. Sendo a prova stadion (corrida curta) a primeira competição oficialmente registrada, o primeiro campeão dessa prova foi Koroebus (Olimpia).

Observou-se na história que, com o tempo, a corrida deixou de ser uma necessidade vital para assumir um caráter competitivo e organizado. Pode-se dizer que sua consolidação como esporte se deu a partir do século XIX, na Inglaterra, quando houve a criação de federações, uma padronização das regras e a inclusão de diversas provas nos jogos olímpicos da era moderna (Atenas, 1896).

Como Esporte as principais modalidades de corrida são as corridas de:

- Velocidade (100m, 200m e 400m);
- Meio fundo (800m e 1500m);
- Fundo (5000m e 10000m);
- Maratona (42195m);
- Obstáculos (3000m);
- Barreiras (100m, 110m e 400m);
- Revezamento (4x100m e 4x400);
- Corridas de rua (percurso alternativo);
- Trail run (corrida em trilhas e terrenos irregulares).

Com o fator esportivo em alta o local das competições também evoluiu, o pasto, a terra e a argila deram lugar a uma pista com 8 raias com base polímeros, amianto e borracha (México, 1968). A pista de competição do atletismo teve outras evoluções que só melhoraram o desempenho dos atletas.

Podemos citar como destaque no mundo das corridas:

- Usain Bolt (Jamaica): o homem mais rápido do mundo – 100m em 9s58;
- Haile Gebrselassie (Etiópia): referência em prova de longa distância;
- Carl Lewis (EUA): Múltiplo campeão olímpico;
- Joan Benoit (EUA): Primeira campeã olímpica de maratona (Los Angeles, 1984);
- Vanderlei Cordeiro de Lima (Brasil): símbolo de superação e espírito esportivo.

A prática da corrida traz inúmeros benefícios ao praticante, podemos dizer que ela melhora a saúde cardiovascular, controla o peso corporal, fortalece a musculatura, ajuda na redução do estresse e da ansiedade, aumenta a resistência física e contribui para a qualidade do sono. Porém, quando é praticada de forma inadequada ou excessiva, pode causar malefícios como lesões musculares e articulares, dores na coluna, sobrecarga nos joelhos e tornozelos e fadiga extrema.

Para que a corrida praticada seja eficiente, é necessário ajuda de um profissional da saúde (médicos e/ou profissionais de educação física) que oriente e organize rotinas de treinos específicos para sua necessidade e saúde.

Dayvison Andrade / Tudo sala de Aula



Atividades

- Segundo o texto, podemos afirmar que a corrida surgiu como:
 - a) modalidade olímpica.
 - b) treinamento militar.
 - c) meio de lazer.
 - d) forma de sobrevivência.
- Indique qual é um dos principais benefícios proporcionados pela prática regular da corrida.
 - a) Melhora cardiovascular.
 - b) Diminuição na capacidade de respirar.
 - c) Diminuição da visão.
 - d) Enfraquecimento muscular.
- Observe a imagem e responda.



Quando o personagem é questionado com “E a vida?”, ele responde “corrida”. Nesse contexto, qual é o sentido da palavra “corrida”?

Leia o texto e responda.

Priorize aquecimento e alongamento

Antes de iniciar a sua sessão diária de corrida, não se esqueça de fazer aquecimento. Essa prática é essencial para preparar os seus músculos e articulações para o melhor aproveitamento dos exercícios. Além disso, com a musculatura aquecida, o risco de lesões é menor. No final da corrida, convém fazer uns minutos de alongamento.

<https://facamedicina.afya.com.br/blog/cuidados-ao-comecar-a-praticarcorrida#:~:text=Priorize%20aquecimento%20e%20alongamento,risc o%20de%20les%C3%B5es%20%C3%A9%20menor>

4. Qual a importância do aquecimento e do alongamento antes de iniciar uma corrida?

5. Que modalidade de corrida é apresentada na imagem?



- a) Maratona.
- b) Corrida de velocidade.
- c) Trail run.
- d) Corrida de obstáculos.

Leia o texto a seguir e observe a imagem atentamente para responder à questão.

Como Bolt consegue ser tão rápido? Não há resposta simples, mas um estudo sobre Bolt publicado na revista científica Journal of Human Kinetics, constatou que a altura do velocista jamaicano (1,95m) é um fator que lhe dá vantagem.

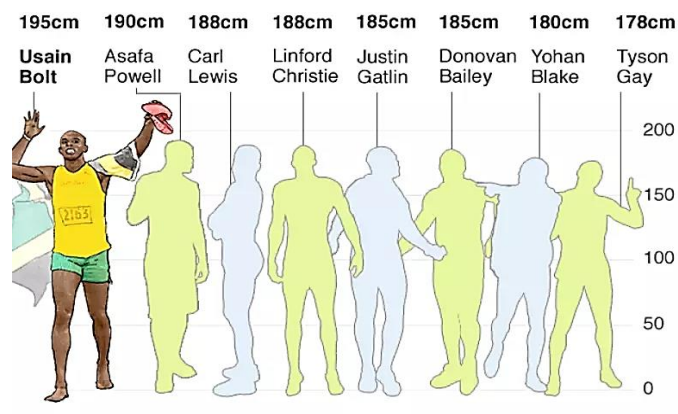


Foto: BBC News Brasil

A altura costuma ser vista como um problema para velocistas na largada, pois, em teoria, pode limitar sua aceleração. Mas segundo os autores do estudo, a altura de Bolt lhe dá passadas mais largas e possibilita que ele mantenha a velocidade por mais tempo e desacelere mais lentamente que competidores mais baixos.

<https://www.terra.com.br/esportes/o-adeus-de-usain-bolt-conheca-os-numeros-e-os-segredos-do-fenomeno-das-pistas>

6. Que vantagem a estatura de Usain Bolt oferece em seu desempenho nas corridas?

Leia o texto e responda.

AMBOS CORREDORES atletas diferentes!

Velocista	Maratonista
EXPLOÇÃO MUSCULAR Precisa correr em alta intensidade por poucos minutos.	RESISTÊNCIA MUSCULAR Consegue correr por muitos quilômetros em média e baixa intensidade.
FORMA FÍSICA Músculos fortes e desenvolvidos para suportar fortes impactos e estímulos.	FORMA FÍSICA Musculatura corporal pouco desenvolvida, porém permitindo esforços duradouros.
TREINAMENTO Treinos de alta intensidade com objetivo de ganho de massa muscular e agilidade.	TREINAMENTO Treinos aeróbicos longos, gerando energia contínua e com pouco risco de lesão.
TIPO FIBRA MUSCULAR Fibras musculares de contração rápida, gera movimentos rápidos e poderosos.	TIPO DE FIBRA MUSCULAR Fibras musculares de contração lenta, possuem metabolismo altamente energético por mais tempo.

<https://www.facebook.com/ganhossaudaveis/posts/veja-as-principais-diferen%C3%A7as-entre-o-velocista-e-o-maratonista-ambos-corredores/758509464236991/>

7. Segundo o texto, é correto afirmar que

- a) a explosão do maratonista permite que ele corra em alta intensidade.
- b) o treinamento do velocista é de alta intensidade.
- c) o velocista tem pouca explosão muscular e muita resistência muscular.
- d) a fibra muscular do velocista é lenta, por isso ele corre longas distâncias.

8. A corrida passou a ser um esporte organizado com

- a) a criação de normas e federações.
- b) o fim dos Jogos Olímpicos.
- c) a proibição das competições internacionais.
- d) o uso obrigatório de coletes luminosos.

9. A fadiga extrema é um possível malefício da corrida. Ela ocorre, principalmente, devido

- a) ao excesso de treino.
- b) ao treino equilibrado.
- c) ao alongamento prévio.
- d) à hidratação correta.

Leia o texto e responda.

Há 20 anos, Vanderlei Cordeiro de Lima mostrou que o mais importante é, de fato, competir e não vencer



Foto de Créditos: Andy Lyons/Getty Images

Praticamente todo mundo conhece a frase “o importante não é vencer, mas competir”, atribuída ao Barão Pierre de Coubertin. Mas poucos conhecem a sequência dela: “assim como o mais importante na vida não é o triunfo, mas a luta”. Há 20 anos, Vanderlei Cordeiro de Lima mostrava que as duas sentenças estavam corretas.

Em 29 de agosto de 2004, o brasileiro liderava a maratona nos Jogos Olímpicos Atenas 2004 com sete quilômetros para o fim e 25 segundos de vantagem sobre os rivais. Até que um manifestante invadiu a rua e o empurrou. Ele até retornou à prova na primeira posição, mas sem a mesma concentração, e terminou com a medalha de bronze.

10. Como o episódio vivido por Vanderlei Cordeiro de Lima, durante a maratona de 2004, reforça a ideia de que o mais importante não é apenas vencer, mas lutar?

11. Qual o tamanho do percurso de uma maratona?

- a) 400m.
- b) 3000m.
- c) 10000m.
- d) 42195m.

12. Se você estivesse no lugar de Vanderlei Cordeiro de Lima naquele momento decisivo da maratona, que mensagem sobre coragem e superação você diria para si mesmo para continuar a prova?
