

Atletismo — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: O **atletismo** é a base de todos os desportos, composto por corridas, saltos e lançamentos. As principais provas são: **corridas** (100m, 200m, relevos), **saltos** (em comprimento, em altura) e **lançamentos** (dardo, disco, peso). O atletismo desenvolve velocidade, força e resistência.

1. Corridas

a) Quais são os tipos de corridas no atletismo? _____

R: _____

b) O que é uma prova de revezamento? _____

R: _____

c) Quais são as regras de uma partida de corrida? _____

R: _____

2. Saltos

a) Quais são os 2 principais tipos de salto? _____

R: _____

b) Como se mede o salto em comprimento? _____

R: _____

c) Quais são as fases do salto em comprimento? _____

R: _____

3. Lançamentos

a) Quais são os 3 principais lançamentos? _____

R: _____

b) Qual é a regra fundamental dos lançamentos? _____

R: _____

c) Que capacidades se desenvolvem com os lançamentos? _____

R: _____

4. Ética e regras

a) Porque é importante respeitar as regras nas provas de atletismo? _____

R: _____

b) O que acontece se um atleta cometer uma falsa partida? _____

R: _____

c) Indica 2 regras de fair play no atletismo: _____

R: _____

5. V ou F

a) O atletismo é apenas composto por corridas. → ____

b) O salto em comprimento é medido da linha de partida até ao ponto de contacto com o solo. → ____

c) Nos lançamentos, o atleta deve ficar dentro da zona de lançamento. → ____

Soluções

1. a) Corridas de velocidade (100m, 200m), corridas de média distância (400m, 800m), corridas de fundo e relevos. b) Prova em equipa onde cada atleta percorre uma parte da distância e passa o testemunho ao colega. c) Aguardar o tiro de partida, não sair antes do sinal, ficar na sua corrida.
2. a) Salto em comprimento e salto em altura. b) Mede-se a distância da linha de partida até ao marca mais próxima feita no areão. c) Corrida de impulso, impulso/aremada, voo e aterrissagem.
3. a) Lançamento de dardo, disco e peso. b) O atleta deve ficar dentro da zona de lançamento e não pode pisar a linha. c) Força explosiva, coordenação e velocidade.
4. a) Para garantir justiça e segurança em todas as provas. b) É desqualificado da prova (segunda falsa partida = desqualificação). c) Não usar substâncias proibidas, respetar os tempos dos adversários, cumprir as regras.
5. a) F — o atletismo inclui corridas, saltos e lançamentos. b) F — mede-se da linha de impulso (não da partida) até à marca no areão. c) V — sair da zona de lançamento anula a tentativa.