Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento — não só como praticante, mas também como juiz.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O atletismo inclui corridas, saltos, lançamentos e marcha. → ____

b) Na marcha atlética exige-se contacto permanente com o solo. → ____

c) Uma falsa partida é sempre ignorada pelo juiz. → ____

d) No salto em comprimento, pisar além da linha de chamada anula o salto. → ____

e) O regulamento só interessa ao praticante, não ao juiz. → ____

2. Completa

a) As famílias de provas do atletismo são corridas, ____, ____ e ____.

b) O juiz dá a partida com as vozes «às marcas» e «____», seguidas do tiro de partida.

c) Nos saltos, a tentativa é nula se o atleta passar além da ____ de chamada.

d) Num lançamento, a marca só é válida se o engenho cair dentro do ____ de queda.

e) Na marcha, exige-se contacto permanente com o solo e a perna de ____ esticada.

© 2026 Estudantices

3. Realizar (nível introdução)

a) Distingue corridas de velocidade, de fundo e de barreiras, indicando uma prova de cada.

b) Indica três fases de um salto em comprimento e uma falta a evitar.

c) Explica como se mede a marca de um lançamento e quando é válida.

4. Arbitrar e regulamentar (como juiz)

a) Enumera três tarefas de um juiz de atletismo durante uma prova.

b) Distingue uma marca válida de uma marca nula num salto ou lançamento.

c) Relaciona o rigor das medições com a verdade desportiva.

5. Responde por escrito

a) Porque é que o aluno deve dominar o regulamento como praticante *e* como juiz?

b) Porque é que o aquecimento e a progressão das aprendizagens são decisivos nas provas de atletismo?

c) Escolhe uma prova e descreve o que um aluno de nível introdução deve conseguir realizar.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — a falsa partida é penalizada d) **V** e) **F** — o aluno também cumpre o regulamento como juiz.

2. a) **saltos**, **lançamentos** e **marcha** b) «**pronto**» c) **linha** (ou tábua) **de chamada** d) **setor** de queda e) perna de **apoio** esticada.

3. a) velocidade: distâncias curtas e potência (ex.: 100 m); fundo: distâncias longas e resistência (ex.: 1500 m); barreiras: obstáculos fixos a transpor com ritmo (ex.: 100/110 m barreiras) b) corrida de aproximação, impulsão e queda (com voo pelo meio) — evitar pisar além da linha de chamada c) Mede-se do ponto de queda mais próximo até à linha de referência; só é válida se o engenho cair dentro do setor e o atleta não violar o círculo.

4. a) Dar a partida, cronometrar/medir, validar as tentativas e registar os resultados b) Válida: cumpre o regulamento (queda no setor, sem pisar a linha); nula: pisa além da linha de chamada, sai do círculo ou o engenho cai fora do setor c) Só a medição rigorosa garante que o resultado reflete o mérito — é a base da **verdade desportiva**.

5. a) Conhecer o regulamento permite competir com segurança e, como juiz, decidir com isenção — as duas faces da mesma aprendizagem b) O aquecimento prepara o corpo para o esforço e reduz o risco de lesão; a progressão garante que a técnica se aprende do simples para o complexo (correr, depois ritmar, depois competir) c) Resposta pessoal. Exemplo (corrida de resistência): ritmo regular, respiração controlada e capacidade de terminar a distância sem parar.

© 2026 Estudantices