

Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas de corrida, saltos e lançamentos; compreender regras do atletismo; aplicar regulamento como praticante e juiz.

1. Verdadeiro ou Falso

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

b) Na corrida de 100m, os corredores devem ficar nas suas faixas. → ____

c) O salto em comprimento mede a distância horizontal. → ____

d) O lançamento do disco é feito com uma moca. → ____

e) A marcha é uma prova de resistência. → ____

2. Completa

a) Os 3 tipos de provas de corrida são: ____, ____ e ____.

b) Os saltos incluem ____, ____ e ____.

c) Os lançamentos incluem ____, ____ e ____.

3. Técnicas elementares

a) Descreve a técnica de partida em bloqueio nas corridas.

b) Quais são as fases do salto em comprimento?

c) Descreve a técnica de lançamento do bolas.

4. Regras e regulamento

a) Quais são as infrações mais comuns nas corridas?

b) O que invalida um salto em comprimento?

c) Como se organiza uma prova de atletismo na escola?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância do atletismo para o desenvolvimento físico.

b) Relaciona as provas de resistência com a aptidão aeróbia.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (disco) e) T
2. a) velocidade (curta distância), média/longa distância, obstáculos b) comprimento, triplo,-altura c) bolas, disco, dardo, martelo
3. a) Bloqueio: mãos à frente, pés no bloco, impulso explosivo. b) Corrida de aproximação, impulso, voo, aterragem. c) Agarre à bola, rotação do corpo, libertação com impulso dos braços.
4. a) Saída antecipada (falso arranque), sair da faixa. b) Pisar na racha de 挑战, não ultrapassar a racha, sair da palete. c) Organizar provas por idades/distâncias, marcar pontos, arbitrar.
5. a) Atletismo: velocidade, força, resistência, coordenação, equilíbrio. b) Provas de média/longa distância → treino aeróbia → ↑ capacidade cardiovascular.