

Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Aperfeiçoar técnicas de corrida, salto e lançamento; aplicar regulamento avançado; arbitrar com precisão.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento das técnicas elementares. → ____

b) A partida em bloqueio é fundamental nas corridas de velocidade. → ____

c) O salto triplo inclui 3 fases de voo. → ____

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

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

2. Completa

a) As fases do salto em comprimento são ____, ____, ____ e ____.

b) Os lançamentos incluem ____, ____, ____ e ____.

c) A partida em bloqueio é usada nas provas de ____.

3. Técnicas avançadas

a) Descreve a técnica de corrida de velocidade (passada).

b) Descreve a técnica de lançamento do dardo.

c) Qual é a importância do ritmo nas provas de média distância?

4. Regras avançadas

a) Quais são as infrações mais comuns nos saltos?

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

c) Qual é a importância de arbitrar corretamente no atletismo?

5. Responde por escrito

a) Analisa a evolução do atleta entre o 7.º e o 8.º ano.

b) Relaciona o atletismo com o desenvolvimento da resistência.

Soluções

1. a) T b) T c) T (passada, impulso, voo, aterragem) d) F (disco) e) F (resistência)
2. a) corrida de aproximação, impulso, voo, aterragem b) bolas, disco, dardo, martelo c) velocidade
3. a) Passada: comprimento e frequência otimizados — maximum velocidade. b) Dardo: agarre, rotação do corpo, libertação com impulso dos braços. c) Ritmo: manter velocidade constante — evitar fadiga precoce.
4. a) Pisar na racha, não ultrapassar a racha, sair da palette. b) Organizar provas por idades/distâncias, marcar pontos, arbitrar. c) Arbitrar: justiça, aprendizagem das regras, segurança.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — mais técnica, velocidade, resistência. b) Atletismo: corridas de média/longa distância → treino aeróbia → ↑ capacidade cardiovascular.