

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **terceira semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Geografia, Ciências, Arte, Inglês, Educação Física e História**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular
Semana: III

Componente Curricular: Educação Física

Tema: Esporte de marca

Objetivo(s): Construir o conceito de esporte, identificando e diferenciando suas principais, características.

Autores: Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira.

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO Atletismo

Os esportes de marca são aqueles que comparam resultados registrados em segundos, metros ou quilos. As modalidades de atletismo são um exemplo: as provas podem ser realizadas com os participantes simultaneamente, como uma corrida, observando aquele que chega primeiro; ou individualmente e comparando a marca, como no caso do salto em distância.

O atletismo nasceu com o homem. Afinal o mais antigo dos nossos ancestrais já andava, era obrigado a correr, saltar e lançar coisas. Era a dura luta contra os predadores e a busca por alimentos. Pode-se dizer que ao aprimorar essas habilidades o homem garantiu sua história. Isso tudo explica porque criar as primeiras competições esportivas e essas primeiras a serem organizadas fosse as provas atléticas.

Por sua característica de representar os movimentos naturais do homem, o atletismo é chamado de “esporte base”.

O atletismo é um conjunto de desportos constituídos por três modalidades: as corridas, os lançamentos e os saltos. De modo geral o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, como maratona, praticada em vias públicas.

As provas são divididas em:

- Provas de pista (realizadas na pista): alguns exemplos de provas de pista: corridas de 100 metros rasos, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3000m, 5000m, corridas de revezamento e corridas com obstáculo.
- Provas de campo (realizadas no campo, dentro do estádio). São elas: salto em altura, salto com vara, salto em distância, salto triplo, lançamento de dardo, disco, martelo e arremesso de peso.

SALTO EM DISTÂNCIA

A prova tem uma longa tradição e apareceu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos antigos. Na antiguidade, os atletas saltavam com halteres nas mãos, para ajudar no balanço e elevar o momento.

O objetivo do salto em distância é saltar e atingir a maior distância possível na caixa de areia. Esse salto é efetuado em uma área dividida em três segmentos: uma pista de impulso com 45m de comprimento por 1,22 de largura; uma tábua de madeira maciça com 1,22m de comprimento, 20cm de largura e 10 de espessura, fixada ao solo ao nível da pista de impulso, antes da caixa de areia e a caixa em si, onde o atleta deve cair ao saltar.

Como saltar - Primeiro o atleta se concentra para saltar, imagina mentalmente seu salto e em seguida inicia uma corrida em direção à caixa de areia: começa devagar e vai aumentando gradativamente a velocidade. Estabiliza a velocidade e bate o pé em que tem maior destreza (mais domínio de movimentos) na tábua de salto (aproximação) e se impulsiona para saltar. A impulsão só pode ser feita com o pé de apoio na tábua de salto. Se o atleta queimar, colocando o pé fora da tábua, o salto será considerado como uma falha. Feita a impulsão, o saltador lança a perna, que está livre para frente ganhando elevação e desenvolvimento horizontal.

Disponível em: <https://sites.google.com/site/edfisicaempic/educacao-fisica-corpo-e-mente/atletismo>.
Acesso em: 11 set. 2020.

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/2020) Após a leitura crítica do texto, escreva no seu caderno, ou num bloco de notas, ou mesmo no computador, os tipos de provas que existem no atletismo registrando exemplos de corridas que ocorrem em cada uma das provas apresentadas.

02. (EMITec/SEC/2020) Enumere as modalidades em que você acredita que constitui do atletismo e local em que cada modalidade deve ser realizada. Dialogue com seus pais e/ou responsáveis sobre o assunto e faça anotações.

Vamos continuar praticando!

03. Grande parte das provas de atletismo é realizada em estádios fechados. Nestes estádios, existem as demarcações específicas para cada prova e também os equipamentos como, por exemplo, no salto com varas. Escolha uma alternativa que corresponda a afirmativa: modalidades a qual não é competida dentro dos estádios.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| a) Corrida com obstáculos. | d) Lançamento de dardo. |
| b) Revezamento. | e) Maratona. |
| c) Salto em distância. | |

Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/docs/Quest%C3%B5es-sobre-atletismo-PKYQL8RX7X>.
Acesso em: 08 set. 2020.

04. Decatlo é uma competição de atletismo composta por dez provas. Nos Jogos Olímpicos, é exclusivamente praticada por homens. O equivalente feminino desta prova é o heptatlo, com sete provas. A especial importância do decatlo deve-se a que o vencedor dessa modalidade é considerado o atleta mais completo do mundo, pois o conjunto de provas exige, ao mesmo tempo, resistência extraordinária e o desenvolvimento harmônico de diferentes aptidões físicas.

Marque a alternativa em que a modalidade não faz parte do decatlo.

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|----------|
| a) 100 metros rasos. | c) Lançamento de disco. | e) 1500. |
| b) Lançamento de martelo. | d) Salto com vara. | |

Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/docs/Quest%C3%B5es-sobre-atletismo-PKYQL8RX7X>.

Acesso em: 08 set.2020.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

Conheça a história do atletismo, esporte mais tradicional da olimpíada. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zJe3QYxLGLU>. Acesso em: 03 set. 2020.

Esportes de marca. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aCgWEhdi-mo>. Acesso em: 03 set. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

Esportes de Marca. Disponível em: <https://docplayer.com.br/21482695-Esportes-de-marca-aula-1-atletismo-levantamento-de-peso-e-halterofilismo.html>. Acesso em: 03 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. As provas no atletismo estão divididas em: - **Provas de pista** (realizadas na pista): alguns exemplos de provas de pista: corridas de 100 metros rasos, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3000m, 5000m, corridas de revezamento e corridas com obstáculo; **Provas de campo** (realizadas no campo, dentro do estádio). São elas: salto em altura, salto com vara, salto em distância, salto triplo, lançamento de dardo, disco, martelo e arremesso de peso.

Questão 02. O atletismo é um conjunto de desportos constituídos por três modalidades: as corridas, os lançamentos e os saltos. De modo geral o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, como maratona, praticada em vias públicas.

Questão 03. Alternativa: e. Maratona é uma corrida realizada na distância oficial de 42,195 km, normalmente em ruas e estradas. Única modalidade esportiva que se originou de uma lenda, seu nome foi instituído como uma homenagem à antiga lenda grega do soldado ateniense Fidípides, um mensageiro do exército de Atenas, que teria corrido 42km entre o campo de batalha de Maratona até Atenas para anunciar aos cidadãos da cidade a vitória dos exércitos atenienses contra os persas e morreu de exaustão após cumprir a missão.

Questão 04. Alternativa: b. A prova que não faz parte é o Lançamento de martelo. Decatlo é uma competição de atletismo composta por dez provas. Nos Jogos Olímpicos, é uma modalidade exclusivamente masculina. As provas que compõem o decatlo são: corrida de 100m, salto em distância, salto em altura, lançamento de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo, salto com vara, corrida de 1500m, corrida de 400m e corrida de 110m com barreira. Historicamente, o atleta que vence o decatlo é considerado o melhor atleta do mundo. As regras do decatlo são as mesmas das modalidades que o integram.