

# ATLETISMO

HISTÓRIAS E TIPOS DE CORRIDAS

# HISTÓRIA DO ATLETISMO

- ▶ O atletismo surgiu como esporte na Grécia Antiga em 776 a.C., ano que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia.
- ▶ Chamada de *stadium* pelo gregos, Coroebus foi o vencedor da prova cujo percurso tinha 200 m.
- ▶ Leia [Olimpíadas](#).
- ▶ No entanto, registros apontam que há cerca de 5 mil anos ele já era praticado no Egito e na China.

# HISTÓRIA DO ATLETISMO



# HISTÓRIA DO ATLETISMO

- ▶ O formato moderno do atletismo data do século XIX, na Inglaterra, e conta com as seguintes **provas oficiais**:
- ▶ Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos
- ▶ Marcha atlética
- ▶ Revezamentos
- ▶ Saltos
- ▶ Arremesso e Lançamentos
- ▶ Combinada

# ORGÃO REGULAMENTADORES

- ▶ O atletismo é uma modalidade olímpica cuja responsabilidade está a cargo da Associação Internacional de Federações de Atletismo, fundada em 1912 em Londres. O esporte está entre os favoritos para os ingleses.
- ▶ No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

# CORRIDAS RASAS - VELOCIDADES

- ▶ As **Corridas Rasas** são as corridas de **curta duração** e de **velocidade**.
- ▶ **Regras Relacionadas as Corridas Rasas Curtas**
- ▶ Durante as **corrida rasas curtas no atletismo** os atletas não podem **pisar fora da sua raia** ou **sair do bloco de largada antes do tiro de partida** (queimar a largada), caso isso aconteça, o atleta será **eliminado**.
- ▶ Nos **200** metros e **400** metros as posições de largada **não são alinhadas**, para compensar as curvas.
- ▶ **Exemplos de Corridas Rasas Curtas no Atletismo: 100** metros, **200** metros e **400** metros rasos.

# CORRIDAS DE VELOCIDADE



# CORRIDAS RASAS DE MEIO FUNDO

- ▶ As Corridas Meio-Fundo são corridas de média distância e velocidade.
- ▶ Regras Relacionadas as corridas rasas de meio-fundo
- ▶ Nos 800 metros os atletas podem sair de suas raias e se misturar na pista após a primeira curva
- ▶ Nos 1500 metros os atletas podem sair de suas raias e se misturar na pista logo após a largada.
- ▶ Exemplos de Corridas Rasas de Meio-Fundo no Atletismo: são os 800 metros e 1.500 metros



# CORRIDAS RASAS DE FUNDO

- ▶ As Corridas de Fundo são corridas de longa distâncias e baixa velocidade.
- ▶ Regras Relacionadas as Corridas Rasas de Fundo
- ▶ Nas provas de 5.000 metros e 10.000 metros os atletas podem sair de sua raia e se misturar na pista logo após a largada.
- ▶ A Maratona não é disputada em pista, portanto os atletas largam misturados, não há raias.
- ▶ Exemplos de Corridas Rasas de Fundo no Atletismo: 5.000 metros, 10.000 METROS, a meia maratona, a Maratona (42,195 km).
- ▶ Distância das provas rasas masculina e feminina

# CORRIDAS RASAS DE FUNDO



# CORRIDAS COM BARREIRAS

- ▶ As provas curtas com Barreiras no Atletismo são **100** metros para **mulheres**, **110** metros para **homens** e **400** metros para **ambos** os sexos.
- ▶ **Regras para provas curtas com Barreiras**
- ▶ A **altura das Barreiras** nas provas de **100** e **110** metros é **1,06** metros para homens e **0,84** metros para mulheres
- ▶ Nas provas de **100** e **110 metros** os atletas devem passar por **10 barreiras**
- ▶ Na prova de **400 metros** a **altura** das barreiras são de **0,91** metros para homens e de **0,76** metros para mulheres
- ▶ Na prova de **400 metros** os atletas devem passar por **10 barreiras**

# CORRIDAS COM BARREIRAS



# PROVAS COM OBSTÁCULOS NO ATLETISMO

- ▶ As prova com obstáculo são provas longas, os atletas devem saltar cavaletes e fossas nessa modalidade do atletismo.
- ▶ Regras Relacionadas as Provas com Obstáculos
- ▶ O tamanho do percurso dessa prova do Atletismo é de 3.000 metros
- ▶ A altura do obstáculo é 91,4 centímetro para os homens e de 71,2 centímetros para mulheres
- ▶ A quantidade de obstáculos nessa prova é de 28 obstáculos chamados de cavaletes e 7 fossas para cada competidor.

# PROVAS COM OBSTÁCULOS



# CORRIDA DE REVEZAMENTO

- ▶ As corridas de revezamentos são uma das modalidades do Atletismo mais charmosas.
- ▶ São realizadas por equipes, cada equipe é composta por 4 corredores, cada membro da equipe é responsável por percorrer uma parte do percurso da prova.
- ▶ Regras do Atletismo para provas de Revezamento
- ▶ Cada equipe deve carregar um bastão do início até o final da prova
- ▶ O Bastão só pode ser passado numa área chamada de Zona de Transição

# CORRIDAS DE REVEZAMENTO





# PROVAS DE REVEZAMENTO DO ATLETISMO

- ▶ Revezamento 4×100 metros (4 por 100)
- ▶ Revezamento 4×400 metros (4 por 400)

# MARCHA ATLÉTICA

- ▶ Marcha Atlética sem dúvidas é uma das modalidades do atletismo mais curiosas ou exóticas do atletismo devido a forma como os atletas correm nessa prova.
- ▶ Regras Relacionadas a Marcha Atlética no Atletismo
- ▶ Os atletas não podem levantar os 2 pés do chão ao mesmo tempo
- ▶ A passada deve ser dada primeiramente com o calcanhar e a perna de apoio não pode estar flexionada.
- ▶ Existem juízes que fiscalizam a prova, para que as regras não sejam quebradas
- ▶ Se um atleta violar as regras por 3 vezes será eliminado

# MARCHA ATLÉTICA



# PROVAS DE MARCHAS ATLÉTICAS

- ▶ As provas da Marcha Atlética no Atletismo são:
- ▶ 20 km e 50 km para homens ;
- ▶ e de 20 km para mulheres.

# ALGUNS ATLETAS RECORDISTAS MUNDIAS

## ▶ 100 M

Mundial: Usain Bolt (JAM) - 9s72

Mundial: Florence Griffith Joyner (EUA) - 10s49

## 200 M

Mundial: Michael Johnson (EUA) - 19s32

Mundial: Florence Griffith Joyner (EUA) - 21s34

## 400 M

Mundial: Michael Johnson (EUA) - 43s18

Mundial: Marita Koch (ALE) - 47s60

# ATLETAS DO ATLETISMO



**Black Americans**

# Treinando com o Alfabeto

ALFABETO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	NOME	SOLETRE SEU
A	10 agachamentos com braços para cima	
B	10 abdominais	
C	10 polichinelos	
D	Corrida entre cones ( 5 voltas)	
E	Encostar no balão (10 saltos)	
F	Corrida de 1 pé só (via com 1 pé e volta com o outro)	
G	Estátua aviãozinho (Contar até 20)	
H	Estrelinha (entre os cones)	
I	Cabeça, ombro, joelho e é pé (10 repetições)	
J	Estátua agachado (Contar até 30)	
K	10 agachamentos com braços para cima	
L	10 toques com a bola	
M	20 polichinelos	
N	Corrida entre cones ( 5 voltas)	
O	Encostar no balão (15 saltos)	
P	Corrida de 1 pé só (via com 1 pé e volta com o outro)	
Q	Estátua com 1 pé só (Contar até 20)	
R	Estrelinha (entre os cones)	
S	Cabeça, ombro, joelho e é pé (15 repetições)	
T	Estátua agachado (Contar até 30)	
U	Equilibrar na corda (5 voltas)	
V	10 toques com a bola	
X	Estátua aviãozinho (Contar até 20)	
W	20 polichinelos	
Y	Estátua aviãozinho (Contar até 20)	
Z	15 abdominais	



Baseando-se nas 7 primeiras letras do seu nome completo, monte a lista de exercício que você ira fazer. Repita por 3 vezes os exercícios.

Lembrando que devemos nos alongarmos antes de começar a se exercitar.