

**TRABALHO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS ALUNOS QUE NÃO PARTICIPAM
DAS AULAS PRÁTICAS (9º AO 3º ANO)
ENTREGAR ATÉ O DIA 25-03-2019 (INDIVIDUAL)**

01 – Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo). Qual o tamanho da pista de atletismo? Quantas faixas tem a pista de atletismo?

02 – Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos. Quais são eles? Especifique as provas de cada grupo.

03 – A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de corridas de velocidade, de meio-fundo e de fundo. Explique cada uma: corridas de velocidades, corridas de meio-fundo e corrida de fundo.

04 – Qual a principal característica da prova marcha atlética?

05 – O decatlo e o heptatlo são competições nas quais os atletas realizam diferentes provas de pista e de campo. Descreva as provas que compõe cada uma dessas modalidades.

06 – Defina:

a) Salto em distância

b) Salto triplo

c) Salto em altura

d) Salto com vara

07 – O que é arremesso de peso e arremesso de martelo? Explique cada um.

09 – O que é lançamento de disco e lançamento de dardo? Explique cada um.

10 – Qual a diferença entre uma corrida de 10.000m e 10km?
