PERÍODO: 16/11/21 A 30/11/21 **EDUCAÇÃO FÍSICA 7°A_ PROFª MELISSA COSTA**
NOME:
CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF67EF03.s.03 e MS.EF67EF04.s.04 **CONTEÚDO: Esporte de Marca**

BLOCO 15_ CONTINUAÇÃO ATLETISMO_ CORRIDAS DE VELOCIDADE

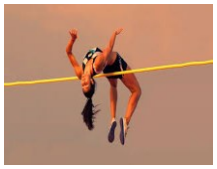
Revezamentos: 4x100m e 4x400m.

Salto em distância: O salto em distância consiste em um salto horizontal, que é impulsionado por uma das pernas, em uma área pré-determinada, e aterrissando em uma caixa de areia, colocada no nível do solo, com o objetivo de atingir a maior distância possível.

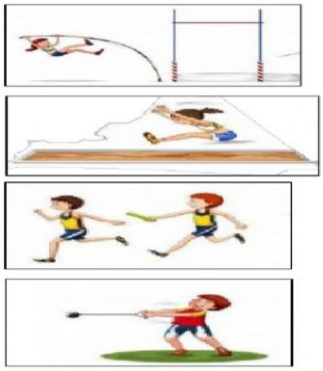
Salto triplo: Basicamente, o salto triplo é uma corrida de aproximação e de três saltos consecutivos, diferentes entre si. No primeiro salto, o atleta bate na tabua de impulsão com um pé, e deve cair sobre ele. No segundo salto, o pé que dará impulsão é um, e o que será feita a queda é outro.

Salto em altura: A forma de realizar, consiste em transpor o sarrafo de costas, executando uma trajetória parabólica, pois a corrida de aproximação em uma linha circular, e utiliza toda força centrífuga gerada nessa curva



ATIVIDADES: LIGUE AS MODALIDADES DO ATLETISMO AOS SEUS NOMES:



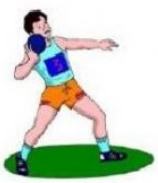
SALTO COM VARA

ARREMESO DE MARTELO

SALTO EM DISTÂNCIA

CORRIDA DE REVESAMENTO

5. Ligue a resposta que corresponde à figura:



Lançamento de dardo | Corrida | Arremesso de peso | Corrida de revezamento

Referência: https://www.todamateria.com.br/tipos-de-esporte/