

# ATLETISMO

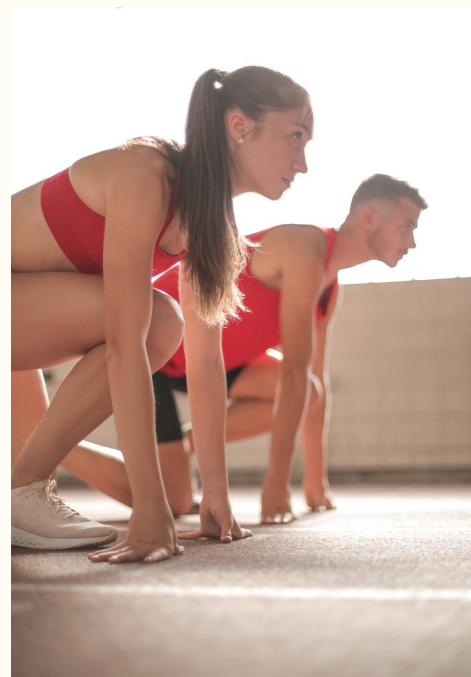
## LANÇAMENTO DE DARDO E LANÇAMENTO DE MARTELO

EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICAS CORPORAIS E VALORES

ESPORTES DE INVASÃO E MARCA

Clique e escute aqui o áudio de introdução da aula.



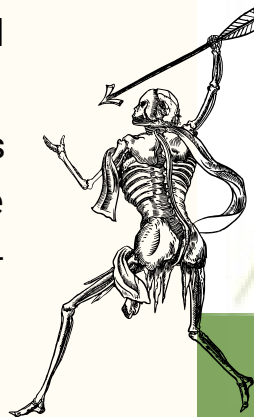
## LANÇAMENTO DE DARDO

Modalidade do atletismo.

Classificado como de marca.

O dardo tem a forma de uma lança e pode ser feito de fibra de vidro, de metal ou fibra de carbono.

O atleta tem o objetivo de lança-lo o mais distante possível no campo. Estima-se que essa prática é uma representação da caça pré-histórica.



## LANÇAMENTO DE MARTELO

Modalidade do atletismo.

Classificado como de marca.

O martelo do atletismo, diferente daquele que conhecemos e usamos para pendurar quadros, trata-se de uma esfera de metal – geralmente de aço presa a um cabo de aço em que na ponta existe uma alça onde o atleta segura para fazer o lançamento o mais longe possível.



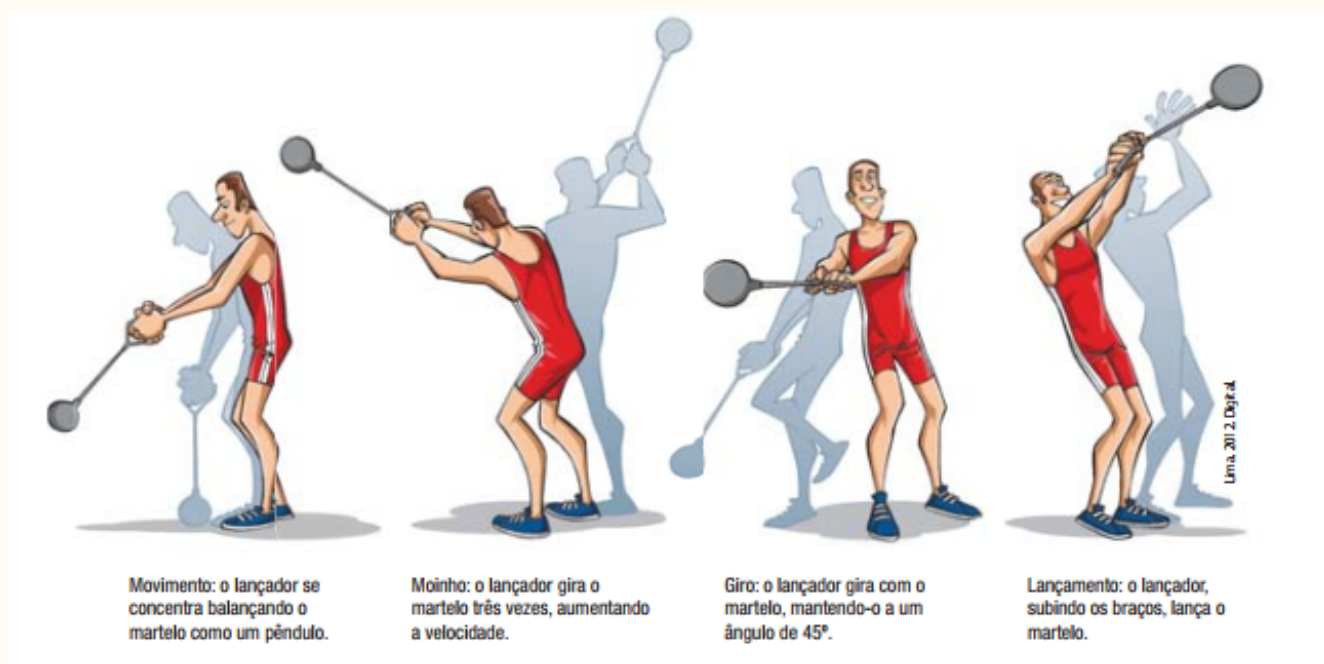


## QUE TAL TENTAR PRATICAR O LANÇAMENTO DE MARTELO?



Você pode substituir a esfera de aço por uma bola e a alça de aço por uma meia calça. Coloque a bola até o final de uma das pernas da meia calça, de um nó bem rente a bola e esta pronto seu martelo adaptado. Agora, é só seguir os passos abaixo e se divertir.

Você pode assistir a execução destas práticas nas plataformas de compartilhamento de vídeo.



**ATENÇÃO:** Certifique-se de brincar em um espaço grande onde nada pode ser quebrado ou alguém possa ser atingido.

Roteiro: LUIZE MORO

Direção: Positivo Soluções Didáticas Ltda.

Créditos:

Áudio e texto Luize Moro e material didático do 6º ANO - Positivo

Fotos: material didático do 6º ANO - Positivo

Imagens disponíveis de forma gratuita no canva.

© Todos os direitos reservados, nos termos da Lei Federal no9.610/98. Não é permitida a reprodução de textos originais e demais obras intelectuais publicadas neste domínio, no todo ou em partes, sem prévia e expressa autorização dos titulares dos direitos autorais patrimoniais e de imagem.

Todas as licenças concedidas para este roteiro de aula interativo a autorizam a sua reprodução exclusivamente nesse canal pela Positivo Soluções Didáticas Ltda. – sendo vedada a realização de cópias ou reproduções em quaisquer outras mídias e/ou formatos, sob pena de caracterizar crime de contrafação (art. 5º, VI e VII da Lei 9.610/98 e art. 184 do Código Penal).