

VELOCIDADE NOS 100 METROS

Podemos pensar numa corrida de 100 metros masculinos como estando dividida nas quatro fases sequenciais que se descrevem a seguir:

Fase de reacção (logo no início) – corresponde ao tempo de reacção (intervalo de tempo entre o tiro de partida e o momento em que o atleta sai dos blocos de partida).

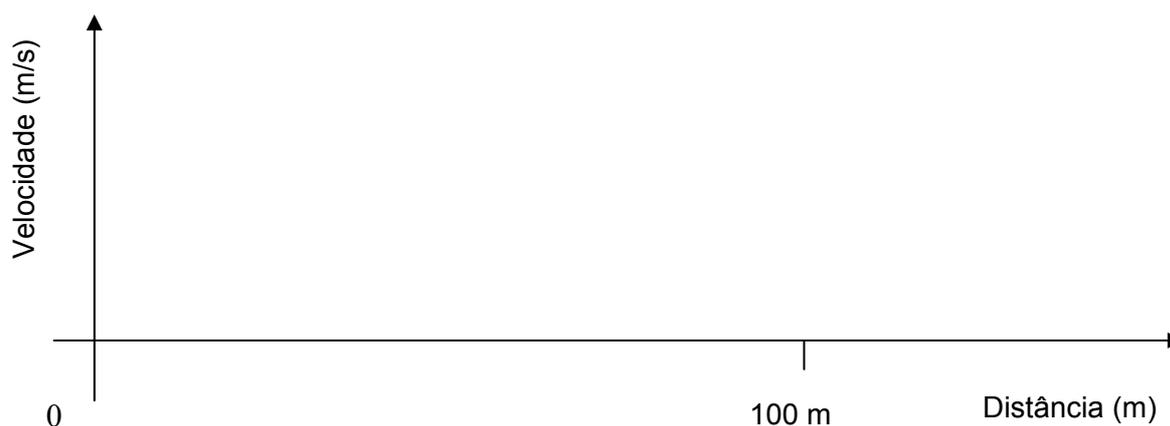
Fase de aceleração – período durante o qual o atleta aumenta a velocidade.

Fase de velocidade máxima – período em que, após ter corrido de 60 a 70 metros, o atleta atinge a velocidade máxima e corre uma distância de cerca de 20 a 30 metros a essa velocidade máxima.

Fase final – período em que, a uma distância entre 20 e 10 metros da meta, o atleta reduz a velocidade.

No referencial que se segue, faz o esboço do gráfico da relação entre a distância percorrida numa corrida de 100 metros, desde o momento em que o atleta sai dos blocos de partida até chegar à meta, e a velocidade ao longo da corrida, tendo em conta as fases descritas em cima.

Não te esqueças de que, numa corrida deste tipo, os atletas não param logo que cortam a meta.



Fonte:

GAVE - Gabinete de Avaliação Educacional (s/d). *Projeto 1001 Itens*. Obtido de http://www.gave.min-edu.pt/np3content/?newsId=109&fileName=velocidade_nos_100_metros.pdf.