



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
09-11 a 19-11**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

Triatlo



TEXTO:

O triatlo é uma modalidade esportiva fascinante. Desde 2000, nos Jogos de Sydney é modalidade olímpica. É um esporte que engloba a natação, o ciclismo e a corrida e pode ser praticado em diversas distâncias e por pessoas com variada gama de competências físico-desportivas. O treinamento no triatlo é bastante específico, pois a energia do atleta deve ser bem dosada a fim de concluir com êxito a competição.

A notícia mais antiga que se tem do triatlo (em inglês *triathlon*) vem de 1920, ocasião em que ocorreu na França um evento com a sequência *nadapedalacorre*. O surgimento da modalidade, contudo, é creditado à cidade de San Diego (EUA), local em que ocorreu a primeira prova no ano de 1974 (CBTri, 2013).

O esporte se divide em diversas modalidades. O triatlo olímpico é composto de natação (1,5km), ciclismo (40 km) e corrida (10 km). Já o *ironman* tem 3,8km de natação, 180 Km de ciclismo e cerca de 42km de corrida. Existe também uma modalidade *short* ou *sprint* (750m de natação, 20 km de ciclismo e 5km de corrida) e o *ultraman* que é disputado em três dias: no primeiro são 10 km de natação e 145 Km de ciclismo, no segundo dia são 276km de ciclismo e no terceiro dias cerca de 84km de corrida, o equivalente a duas maratonas. Existe, finalmente, o *ironman 70.3*, composto de 1,9km de natação, 90 km de ciclismo e 21km de corrida. As mudanças da natação para o ciclismo e do ciclismo para a corrida são nominadas transição 1 (T1) e transição 2 (T2), respectivamente.



APROFUNDANDO O CONHECIMENTO

• NATAÇÃO:

A natação é considerada um esporte livre de lesões. Não é que inexistam, mas se comparada ao ciclismo e a corrida, a chance de acidentes é bastante remota. A água também favorece o alívio das tensões e do estresse.



• CICLISMO:

O ciclismo é a modalidade do triatlo em que o atleta gastará mais tempo para completar a prova. Muitas dificuldades se colocam para o adequado treinamento e prática desportiva. Podemos citar o alto custo das bicicletas para triatlo e poucas ciclovias adequadas e privativas para a prática do esporte.



• CORRIDA:

A corrida é um esporte muito popularizado. Uma quantidade enorme de pessoas começou a praticar a atividade e o número de eventos esportivos cresce a cada ano. É uma atividade bastante acessível, pois não requer grandes investimentos em equipamentos.



BIBLIOGRAFIA

Silva, A. R. (06 de novembro de 2018). *Núcleo do Conhecimento*. Acesso em 23 de outubro de 2020, disponível em Núcleo do Conhecimento:
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/triatlo>

QUESTÃO 1

Marque a alternativa que define corretamente as três modalidades do triatlo.

- A) Natação; remo; corrida.
- B) Atletismo; ciclismo; crossfit.
- C) Natação; ciclismo; corrida.
- D) Ciclismo; corrida; remo.

QUESTÃO 2

O Ironman é a marca registrada do triatlo mundial. Tem por característica principal a capacidade humana de fazer esportes de resistência. Baseado nisso marque a alternativa que define respectivamente as distancias corretas de natação; ciclismo e corrida.

- A) 3,8 km; 180 km; 21 km
- B) 1,9 km; 90 km; 21 km
- C) 3,8 km; 180 km; 42 km
- D) 1,5 km; 40 km; 10 km

QUESTÃO 3

Apesar de ser uma modalidade composta de 3 outras distintas. O triatlo possui características únicas e por isso seu treinamento deve ser cuidadosamente pensado. Entretanto gostaria de saber qual das 3 modalidades (natação; ciclismo ou corrida) você tem mais afinidade. Escreva com poucas palavras o porquê de sua escolha e o que dela você conhece.
