

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	Urbanización la Rosita	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO CENTAUROS	Carrera 27 y 28 Calle 9	
	GUIA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES	6784713	
	GRADO SEPTIMO -PRIMER PERIODO	Colegiocentauros@hotmail.com	

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia | **Área:** Educación Física y Deportes

Grado: Séptimo | **Sede:** Rosita | **Fecha:** 29/01/2021

Estándar: Diseña diferentes posiciones, posturas y recomendaciones afianzando los patrones básicos del movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte demostrando responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y el cuidado del material y de los compañeros

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	01 al 05 febrero	Semana de inducción	
02	08 al 12	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	15 al 19	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video realizando SALTO HORIZONTAL A PIE JUNTO	19 febrero
04	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	01 al 05 marzo	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video sobre SALTO VERTICAL SOBRE UN CONO O BOTELLA	05 de marzo
06	08 al 12	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	15 al 19	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y video sobre LANZAMIENTO POR ENCIMA DEL HOMBRO	19 de marzo
08	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	29 al 02 abril	SEMANA SANTA	
09	05 al 09	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04- 05 y video sobre ACTIVIDAD FISICA EN FAMILIA	09 de abril
10	12 al 16	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué es el atletismo?

2. ¿Cuáles son las pruebas de atletismo?

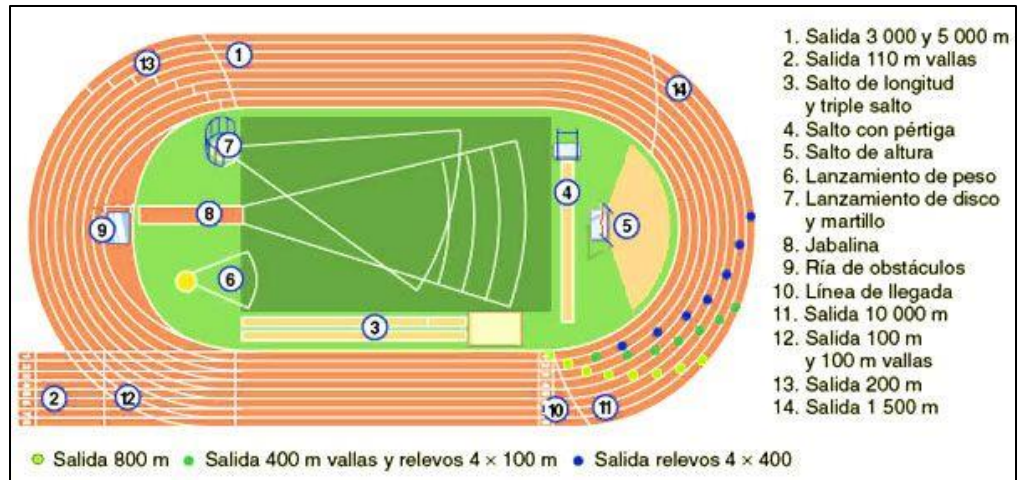
3. ¿Cómo la historia de las pruebas del atletismo?

4. ¿Cuáles son las pruebas de carreras y saltos del atletismo?

ATLETISMO

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción.



El atletismo es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. El atletismo es el deporte olímpico por excelencia así como el que más expectación tiene en dicho evento. Sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y algunas de ellas fuera del mismo.

El atletismo es un deporte donde se vinculan a los movimientos naturales del hombre y habilidades motrices básicas como (correr, saltar y lanzar), comprende una serie de disciplinas o pruebas las cuales están muy relacionadas con estos movimientos (Carreras de velocidad; Carreras con Vallas; Carreras de medio fondo; Carreras de fondo; Carreras de relevos; Carreras con obstáculos; Marcha; Salto de altura; Salto con pértiga; Salto de longitud; Triple salto; Lanzamiento de peso (Bala); Lanzamiento de disco; Lanzamiento de martillo; Lanzamiento de jabalina; Decatlón y Heptatlón).

Carreras de Velocidad: 100, 200 y 400 metros planos para hombres y mujeres

En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo del juez de salida se lanzan a la pista y corren a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción, frecuencial y de movimiento, El tipo de esfuerzo es grande e intenso en dependencia de la duración de la carrera.



Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)

- 100 m c/v para mujeres
- 110 m c/v para hombres
- 400 m c/v para ambos sexos

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de

madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas, de forma obligatoria; en dependencia del tipo de prueba será la distancia y la altura de las vallas. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción, deben desarrollar la resistencia a la velocidad, ritmo, la resistencia del ritmo de carreras, la fuerza, flexibilidad, técnica y la coordinación.

Carreras de Distancias Medias o Medio Fondo

- 800 metros planos para hombres y mujeres
- 1500 metros planos para hombres y mujeres
- 3000 metros con obstáculos (también conocida por steeplechase) para hombres y mujeres)



Por sus características algunos atletas cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba, importante desarrollar la resistencia aerobia y anaerobia láctica o resistencia especial, la resistencia del ritmo, resistencia a la fuerza y la técnica.

La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es de menor inclinación.

Carreras de Fondo o Distancias Largas



- 5000 metros planos para hombres y mujeres
- 10000 metros planos para hombres y mujeres
- Maratón para hombres y mujeres (42 Km. y 195 metros), es bueno aclarar que se corren o compiten en otras distancias, pero no son oficiales para Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

En estas carreras la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de distancias medias, por lo general las carreras de 5.000 y 10.000 metros se corren en pistas (las de competencias oficiales), o por carreteras (carreras populares) y las de Maratón solo por carreteras.

Duración de las pruebas

La duración de la carrera de maratón depende del lugar en que se realice y del tipo de circuito, se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Varían para las mujeres aproximadamente desde las 2 horas 20 minutos hasta las 4 horas y para hombres desde las 2 horas 5 minutos hasta las 4 horas.

Marcha Deportiva o Caminata

Las pruebas de marcha se compiten normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km.

Las pruebas oficiales de Marcha son

- 20 km (Para mujeres)



- 20 km (Para hombres)
- 50 km (Para hombres)

La Marcha Atlética es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Se realizan normalmente en ruta, es una prueba muy exigente donde la técnica, la resistencia, la coordinación el ritmo y la agilidad son fundamentales.

Pruebas de campo

Salto: El propósito en las prueba de salto es el maximizar la distancia medida o la altura del salto del atleta. En el saltos triple por supuesto, el propósito es el de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos mientras que en el salto con garrocha el atleta se encuentra asistido por el uso de una pértiga.

Salto de Longitud: Consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta, se requieren piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

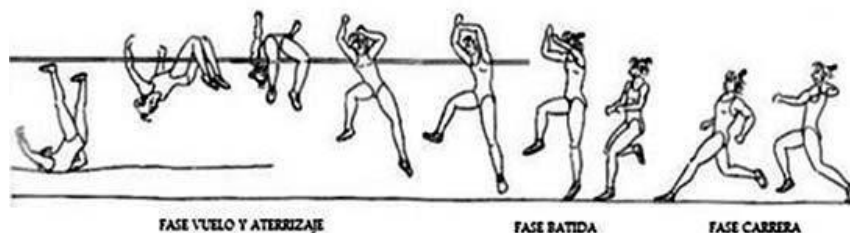


Triple salto: Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercer despegue. El primero es un salto



a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena, la tabla de batida se halla a 13 metros del comienzo del foso de arena para los hombres y a 11 metros para las mujeres, aunque siempre hay la posibilidad de colocar tablas más cercanas, la medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, se requieren de piernas fuertes, buenos músculos abdominales y de espalda, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto de altura: El objetivo es sobrepasar una barra horizontal denominada listón colocado a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados unos 4 metros, los participante tienen derecho a tres intentos para



superar cada altura, para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros, el saltador de altura requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto con pértiga: El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio o carbono. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga



en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta, se requiere una buena velocidad de carrera, técnica, coordinación, músculos fuertes en la espalda y brazos y una gran habilidad y preparación gimnástica.

Lanzamientos: El propósito de las pruebas de lanzamiento es el lograr la mayor distancia posible. Los lanzamientos son movimientos realizados con los brazos, el tipo de lanzamiento ligero o pesado determina el grado de tensión desarrollados por los músculos. Cuando el implemento es ligero (jabalina o disco) la tensión de los músculos contraídos es relativamente insignificante pero la velocidad de contracción es grande, cuando el implemento es pesado (martillo, bala o peso) se requiere una gran tensión muscular para el lanzamiento y desarrollar una velocidad de contracción menor, se requiere de gran coordinación por la combinación de sus movimientos preparatorios, la velocidad del movimiento final del brazo que lanza debe sumarse a la velocidad final del movimiento del tronco, por lo que exige de una gran coordinación, técnica y de fuerza.

Lanzamiento de la jabalina: La jabalina Se compone de cabeza, asta y encordadura; el asta será compacta o hueca, de sección circular, de metal o material apropiado para formar un cuerpo fijo e integrado; la cabeza será de metal y puede tener una punta dura soldada mientras sea lisa y uniforme; la encordadura cubrirá el centro de gravedad, a lo largo de la historia se ha venido acercando a la punta el centro de gravedad de las jabalinas, para hacer que caigan antes, ya que se comenzaban a realizar marcas que excedían el largo de los campos de caída, [el pasillo del lanzamiento de la Jabalina tiene 30 metros de largo y 4 de ancho. El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 5 cm de anchura, tendrá así 29º aproximadamente, el objetivo es lanzar el implemento a la mayor distancia y velocidad posible, tiene cuatro fases fundamentales; carrera, paso cruzado, lanzamiento y recuperación. Importante para estos lanzadores, desarrollar la fuerza rápida, fuerza máxima, junto con la técnica, las capacidades físicas coordinativas y la flexibilidad.



Lanzamiento del disco: El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo de 2,50 m (± 5 mm) de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 34.92° . En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 Mm. de diámetro, entre 44 y 46 Mm. de ancho y; en la femenina, mide entre 180 y 182 Mm. de diámetro, de 37 a 39 Mm. El atleta debe iniciar su actuación desde una posición estática, los lanzadores suelen ser altos y musculosos, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica.



Impulsión de la bala o lanzamiento del peso: Es una prueba que consiste en propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,135 m (± 5 mm). El competidor avanza semi-agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento, El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica, deben desarrollar el aparatado vestibular.



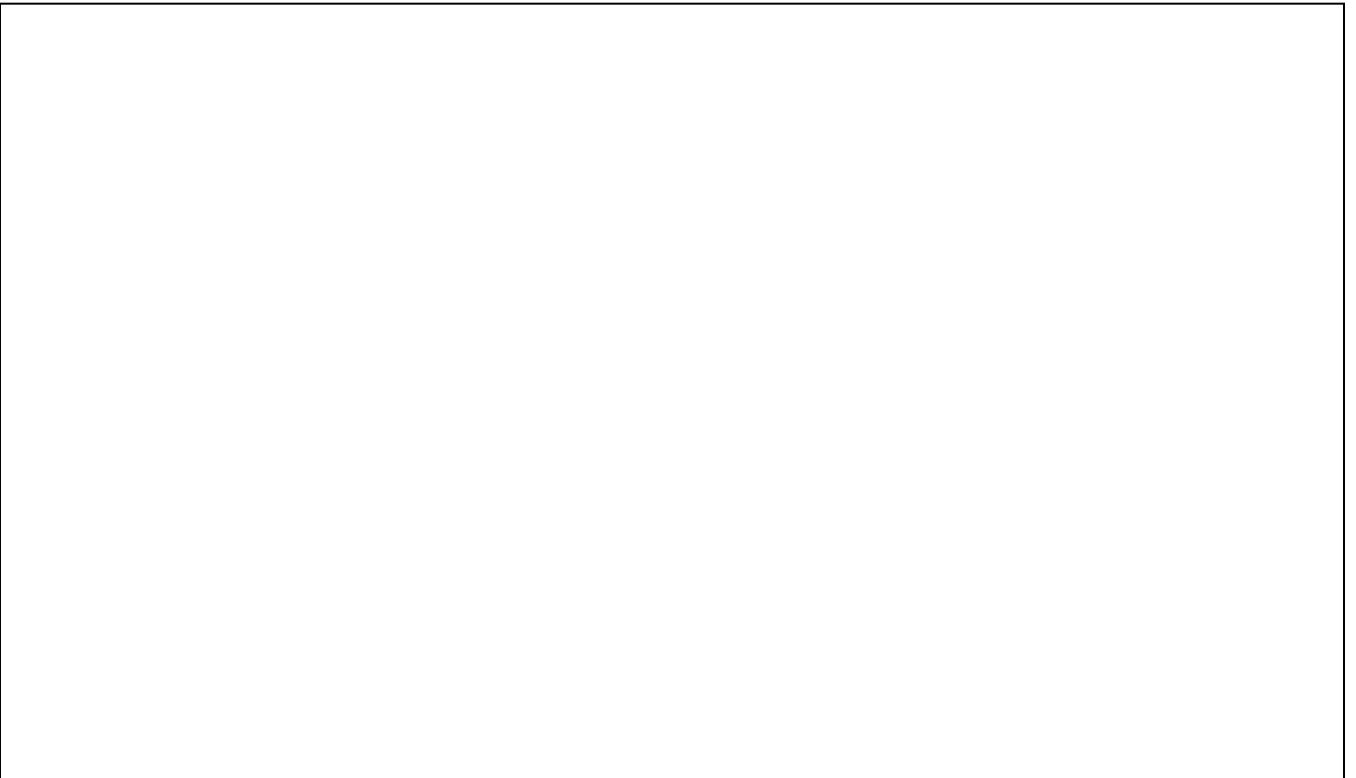
Lanzamiento del martillo: Se lanza un objeto denominado martillo, consistente en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a mayor distancia. El lanzamiento se realiza desde un círculo de 2.135 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes, el peso de la totalidad del martillo deberá ser como mínimo de 7,260 Kg. y como máximo de 7,285 Kg. en la categoría masculina y un mínimo de 4 Kg. y un máximo de 4,025 Kg. en la categoría femenina, los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y Fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad coordinación, flexibilidad y un gran trabajo técnico. Deben desarrollar el aparatado vestibular.



ACTIVIDAD 02: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LAS CARRERAS ATLETICAS



ACTIVIDAD 03: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LOS SALTOS ATLETICOS



ACTIVIDAD 04: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LOS LANZAMIENTOS ATLETICOS



ACTIVIDAD 05: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

PROFUNDIZACION

Si estas interesado en conocer más sobre el tema observa los siguientes videos o páginas:

<https://www.marca.com/juegos-olimpicos/atletismo/todo-sobre.html>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

<http://especial.elcorreo.com/infografias/olimpiadas/atletismo-lanzamientos-saltos.htm>