

**PROPÓSITO:**

Que los estudiantes identifique que el atletismo y sus pruebas es el deporte base para desarrollar sus cualidades físicas

**MOTIVACIÓN:**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

# OLIMPIADAS ATLETISMO - PISTA

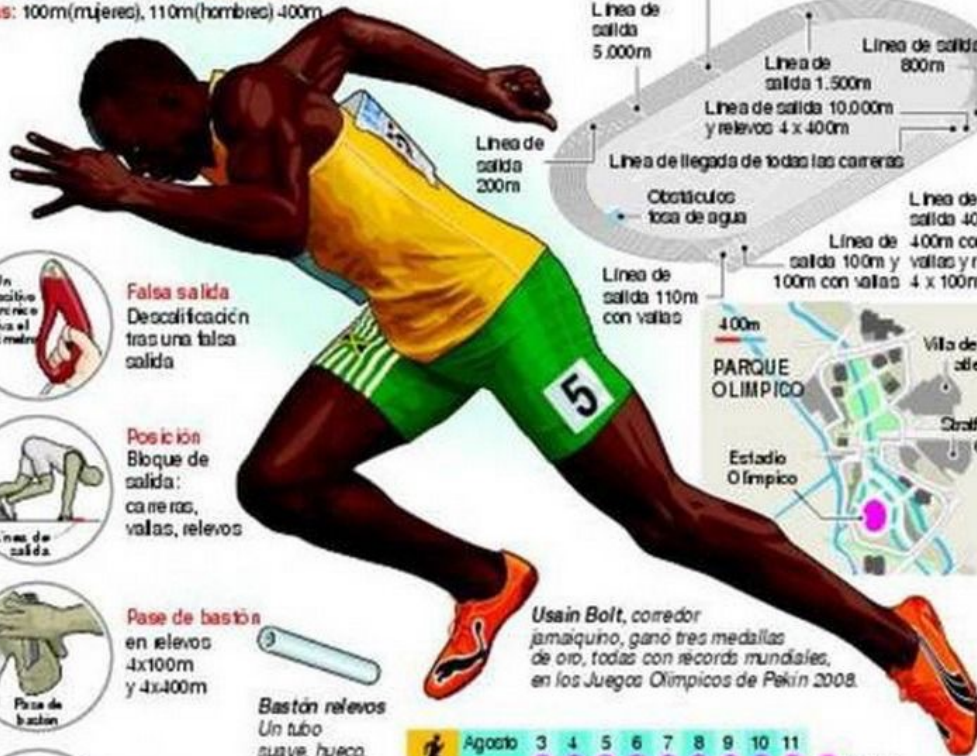


## PRUEBAS

**Carreras:** 100m, 200m, 400m  
**Media distancia:** 800m y 1.500m  
**Larga distancia:** 5.000m y 10.000m  
**Relevos:** 4x100m, 4x400m **Obstáculos:** 3.000m  
**Vallas:** 100m(mujeres), 110m(hombres) 400m

## PISTA

La longitud de la pista olímpica de carrera es de 400m. Consiste en dos rectas paralelas y dos curvas, cuyos radios deben ser iguales.



**Falsa salida**  
 Descalificación tras una falsa salida



**Posición**  
 Bloque de salida: cañeras, vallas, relevos



**Pase de bastón**  
 en relevos 4x100m y 4x400m



**Llegada**  
 El cronómetro se detiene cuando el pecho cruza la línea

**Bastón relevos**  
 Un tubo suave, hueco, de metal o madera, que es pasado de un atleta a otro.

*Usain Bolt, corredor jamaicano, ganó tres medallas de oro, todas con récords mundiales, en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.*



**Carreras - 100m, 200m y 400m**



**Relevos**  
 Se corre en equipos de cuatro. 4x100m, 4x400m



**Obstáculos - 3.000m**



**Vallas**  
 110m y 400m para hombres, 100m y 400m para mujeres



Salto Recepción 3 zancadas Salto

10 vallas: 1,06m (hombres), 0,84m (mujeres)



7 saltos sobre agua

## CALZADO

**Carrera 100m**  
 Sin talón, con 11 crampones que no deben tener más de 9 mm de largo.



**Obstáculos**  
 Los crampones del frente son más cortos para facilitar el salto de los obstáculos. El talón reforzado suaviza el impacto de caída.



Fuentes: London 2012, IAAF

Logo y pictogramas London 2012™ © LOCOG

Infografía: RINGS

REUTERS

OBSERVA Y ESCRIBE TU REFLEXION

## EXPLICACIÓN:

GENERALIDADES DEL ATLETISMO

<https://prezi.com/ecpfuos33vix/generalidades-del-a...>

CONCEPTO

El **atletismo**, considerado como la forma organizada más antigua del deporte, es un conjunto de pruebas deportivas que se dividen en carreras, saltos y lanzamientos. La primera referencia histórica del **atletismo** se remonta al año 776 A.C. en Grecia, con una lista de los **atletas** ganadores de una competencia.

HISTORIA

PRUEBAS DEL ATLETISMO

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial de Atletismo

**Carreras**