

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

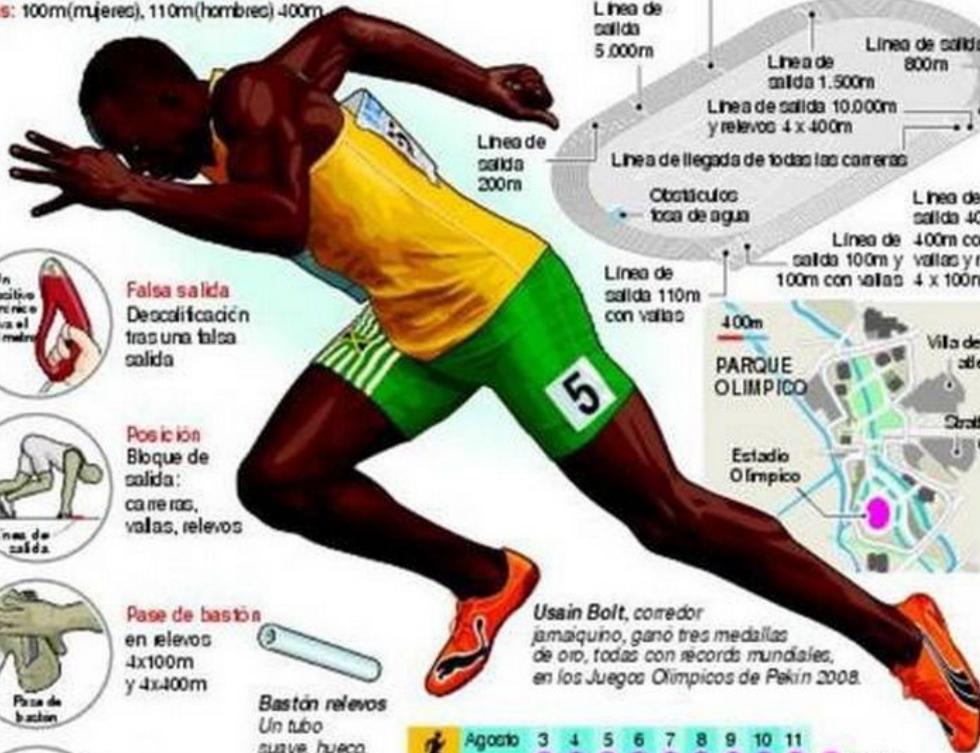


PRUEBAS

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)

CALZADO

Carrera 100m
 Sin tacón, 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 tacón reforzado suaviza el impacto de caída.



Larga distancia



Fuentes: London 2012, IAAF

Logo y pictogramas London 2012 TM © LOCOS

Infografía: RIVGS

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