

**PROPÓSITO:**

Que los estudiantes identifiquen las características básicas de las prueba de pista, así como los elementos básicos para el desarrollo de la misma y conozcan los diferentes tipos de partida y como se desarrollan cada una.

**MOTIVACIÓN:**

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas. Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar. Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

Ahora vas a observar detenidamente la siguiente imagen

AGO 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

**Vallas** Estadio Olímpico

Medalla de oro vallas 110m, hombres, Juegos Olímpicos de Londres **Aries Merritt (USA)**

1830s: Surge en el R. Unido, con barreras de madera en una pista de 100 yardas

1896: Primera aparición en carrera olímpica de 110m

1961: Primera prueba de 100m para mujeres, en reemplazo de vallas 80m realizada desde 1926

Vallas 110m (♂) Los tres eventos incluyen 10 vallas

Vallas 400m (♂/♀)

Vallas escalonadas

Salida

Meta

Salida escalonada

Vallas 100m (♀)

Altura ajustable de las valla

100m	83,8cm
110m	106,7cm
400m (♂)	91,4cm
400m (♀)	76,2cm

Marco de aluminio a prueba de corrosión

1,2m

La valla cae si el atleta la toca

El atleta debe permanecer en su carril

	100m (♀) /110m (♂)	400m
Récords olímpicos	♂ <b>L. Xiang (CHN) 2004 12,91</b>	♂ <b>K. Young (EUA) 1992 46,78</b>
	♀ <b>S. Pearson (AUS) 2012 12,35</b>	♀ <b>M. Walker (JAM) 2008 52,64</b>
Récords mundiales	♂ <b>A. Merritt (EUA) 2012 12,80</b>	♂ <b>K. Young (EUA) 1992 46,78</b>
	♀ <b>Y. Donkova (BUL) 1988 12,21</b>	♀ <b>Y. Pechenkina (RUS) 2003 52,34</b>

Fuentes: Río 2016, Olympic.org, IAAF Foto: Associated Press

OBSERVA EL VIDEO

EXPLICACIÓN:

**PRUEBAS DE PISTA DEL ATLETISMO**

¿Qué son las pruebas de pista?

Las pruebas de pista son diferentes actividades que forman parte del atletismo. Este deporte es uno de los más antiguos y practicados a lo largo de la historia, estando conformado por **diferentes competiciones en las que se realizan saltos, lanzamientos de varios objetos y, cómo no, carreras** a diversas distancias.

Las pruebas de pista reciben este nombre porque se llevan a cabo, habitualmente, en una pista, normalmente un circuito en forma ovalada, conformado por dos rectas paralelas que se unen en los extremos con dos curvas. Las medidas de la pista varían en función del tipo de competiciones que se vayan a llevar a cabo.

**Como actividad humana antigua que es, el atletismo ha ido cambiando** la cantidad de pruebas en la que los experimentados atletas se han ido enfrentando a lo largo de la historia. Lo que sí tienen en común todas estas pruebas es que el atleta debe tener una gran capacidad de autosuperación, obtenida tras un arduo esfuerzo que se recompensa en forma de alto rendimiento y resistencia.

### **Habilidades de los atletas**

Para poder superar las pruebas de pista es necesario que se posean unas bien desarrolladas capacidades, tanto físicas como mentales. **El atleta debe poseer una impecable coordinación** y, para lograr sus objetivos deportivos, debe someterse a un duro entrenamiento. El atletismo no es solamente correr más rápido que los demás contendientes. Se requiere de una gran preparación y fuerza de voluntad para lograr los objetivos que uno se plantea.

De hecho, algo que puede parecer tan simple y banal como es el calentamiento es clave para lograr tener éxito en la competición, además de fomentar el conservar la integridad física y la salud de las articulaciones, músculos y huesos. Además, la competición tiene el potencial de ser tan compleja que **el estilo con el que se da comienzo la carrera puede hacer que se pierdan unos valiosos segundos** o hacer que uno se canse más rápido.

Estas actividades físicas no únicamente pueden suponer un gran desgaste a nivel físico. Los atletas están sometidos a una fuerte carga mental, dado que tanto antes como durante la competición deben reaccionar ante los estímulos y tomar las decisiones pertinentes para asegurarse de que logran un buen resultado.

### **LA PISTA DE ATLETISMO**

La pista de atletismo es una zona en la cual se realizan las carreras de la disciplina de atletismo. Es una pista con una forma bastante similar a un óvalo, de color roja y delimitada por marcas blancas para separar los carriles.

#### **Características de una pista de atletismo**

Las principales características que debe tener una pista de **atletismo** son las siguientes:

- El **número de calles** que se encuentran dentro de la pista de atletismo varía, siendo lo más usual que tengan de **seis a ocho**.
- Este tipo de pista es recomendada para trabajos específicos, como **series** de alta **intensidad**, trabajos de **velocidad**, y **ejercicios** de técnica de **carrera**.
- La pista estará compuesta de dos **rectas paralelas** y **dos curvas** idénticas de igual radio.
- La **distancia** de la **carrera** se mide desde el borde de la **línea de salida** que se encuentre más lejos de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.
- Las áreas de **lanzamientos** de las pistas de atletismo tienen una **zona de impulso** delimitada por un círculo realizado con una **banda de hierro**, cuyo diámetro varía dependiendo de la

disciplina.

## Partes

Las partes con las que cuenta una pista de atletismo son:

- **Zona de carreras:** una pista circular con al menos **cuatro calles**, la recta que tiene seis calles para las carreras con vallas y la zona de **salida** y de **llegada**.
- **La zona de saltos:** en esta zona se incluye la zona para realizar el **salto de longitud** con el pasillo y el foso de caída, la instalación para el **triple salto**, para el **salto de altura** y para el **salto con pértiga**.
- **La zona de competición para lanzamientos:** zona que es utilizada para la realización del lanzamiento de **disco**, de **martillo**, de **jabalina** y de **peso**.

La Pista Estándar de 400 metros debe de tener una **zona** que esté **libre de obstáculos** en el **interior** y que mida al menos 1,00 m. de anchura y también debería tener en su parte **externa** otra zona libre de obstáculos que mida también al menos 1,00 m. de anchura.

Dimensiones y forma

La pista de atletismo debe de tener una **longitud** no inferior a los **4000 metros**. Con respecto a el **ancho** que debe tener la pista, no podrá tener un ancho que sea menor a los **7.32 metros** y deberá de estar **delimitada** en su parte **interior** por un **cordón** elaborado en cemento o en madera con un ancho que no sea mayor de **5 centímetros**.

Cuando la pista es de **césped**, los bordes deben de ser señalados con **banderines** colocados a intervalos de **5 metros**. Para las competencias de índole internacional la pista deberá de tener al menos **seis andariveles** y si se puede **ocho**.

Materiales de la pista de atletismo

Definitivamente las mejores pistas son las que están elaboradas de **material sintético**, esto porque tienen una gran capacidad de **absorción** de la **fuerza** que se aplica en cada una de las zancadas que realizan los deportistas, al mismo tiempo que facilitan el **impulso posterior** de los mismos. Respecto del material del que están compuestas, debe de estar colocado en una superficie muy **estable** con el objetivo de minimizar el riesgo de **caídas** y **lesiones**.

Algunas pistas también están elaboradas de asfalto como la primera capa, le sigue una capa de elastómero y finalmente, se aplica una capa granuladas que ayuda a evitar los deslizamientos.

Cuántas calles tiene una pista de atletismo

Una pista de atletismo debe de tener **ocho carriles** con una medida de **1.22 metros** de ancho cada uno. Generalmente el **primer carril**, es el más **pequeño**, mide 400 metros, y según nos vamos separando del centro, se va añadiendo **7,5 metros** de longitud a **cada carril**.

### Los tipos de pruebas de pista más importantes

A continuación, **veremos las principales pruebas de pista más conocidas y vistas en las competiciones a nivel internacional**.

Antes de iniciar el análisis de las pruebas veamos como es la partida

### FASES DE LAS PARTIDAS:

En las clases de Educación Física se puede participar en carrera de velocidad en distancias diferentes,

siempre y cuando se disponga de los espacios mínimos requeridos para desarrollar las respectivas partes de la partida en las carreras.

1.- Fase de salida: tiene tres momentos fundamentales, que se identifican por las voces de comando o de ejecución, en sus "marcas", "listos" y la voz de ¡fuera!

2.- Fase de aceleración: Comienza esta fase después de perder el contacto con la línea de salida, la aceleración no es más que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementa la longitud de los pasos. A medida en que la velocidad de las piernas sea mayor y los pasos progresivamente más largos, se tendrá una mejor aceleración. Se debe tomar en cuenta que la carrera no es hacia arriba sino hacia delante, de este modo es necesario incorporarse progresivamente hasta llegar a la posición del paso lanzado. La aceleración termina cuando se alcanza la máxima velocidad, que por lo general se logra entre los 30 y 40 m, en la prueba de 100 m planos, dependiendo del alcance de la velocidad de cada niño para realizar esta prueba.

3.- Fase del paso lanzado: Comienza esta fase cuando ha concluido la fase de aceleración, al alcanzar la velocidad máxima. Durante esta fase, los movimientos de los brazos y piernas deben ser lo más amplios posible. Como el movimiento de brazos y piernas por naturaleza se realiza coordinadamente, en la medida en que se mueven los brazos se mueven las piernas, manteniéndolos relativamente relajados para garantizar movimientos rápidos. El tronco tendrá una pequeña inclinación hacia delante y los brazos con los codos flexionados ejecutando un movimiento de atrás hacia delante y de adelante hacia atrás, la cabeza sin movimiento alguno con la mirada al frente.

4.- Llegada: En los últimos pasos de la carrera cuando el atleta se acerca a la línea de llegada debe prepararse para ejecutar una flexión de tronco. La carrera se considera concluida cuando el atleta alcance con cualquier parte de su tronco el plano vertical de la línea de llegada, cuando cruce la línea de llegada.

## **PRUEBAS DE PISTA**

### **Carreras a pie**

Las carreras a pie son competiciones atléticas que tienen por objetivo el determinar quién es el competidor que logra **recorrer una distancia caminando o corriendo en el menor tiempo posible**. Dentro de las carreras a pie se pueden diferenciar entre las seis siguientes:

- **1. Carrera de velocidad** En estas competiciones **se deben recorrer entre unos 100 y 400 metros** en el menor tiempo posible, dependiendo de la distancia acordada en la propia competencia. Normalmente, la distancia recorrida se hace de en línea recta, en terreno nivelado y sin obstáculos, especialmente si se trata de una distancia relativamente pequeña como son 100 metros.
- En distancias mayores es más habitual utilizar toda la pista, pasando por las curvas del circuito.

**Las carreras de velocidad que componen las pruebas de velocidad en el atletismo son las siguientes,**

60 metros planos o lisos. ...

100 metros planos o lisos. ...

200 metros planos o lisos. ...

400 metros planos o lisos.

- **2.Carrera de fondo y de media distancia**
- Las carreras de media distancia se tienen que recorrer entre 800 y 3.000 metros, mientras que en las de fondo las distancias superan los 3 kilómetros. En este tipo de carreras **la resistencia adquiere un papel mucho más importante que no la velocidad.**
- **3.Carreras de ruta**
- A diferencia de las anteriores, que se realizan dentro del circuito tradicional del atletismo, las carreras de ruta **se caracterizan por hacerse fuera del estadio, en lugares como carreteras o vías.** El ejemplo más característico de esto son los maratones.
- Una o un **maratón** es una carrera de larga distancia que consiste en recorrer una distancia de 42 195 metros (42 km y 195 m). Forma parte del programa de **atletismo** en los Juegos Olímpicos desde Atenas 1896, en la categoría masculina, y desde Los Ángeles 1984, en la categoría femenina
- **4.Carreras de campo a través**
- Este tipo de competición es, básicamente, una carrera de fondo pero que **se realiza en espacios diversos, normalmente en el propio campo.**
- El **campo a través** (también conocido en los países de Hispanoamérica como a **campo** traviesa) es una modalidad de atletismo también conocida por la forma inglesa cross-country o por las más reducida de cross. Consistente principalmente en recorrer distancias **campo a través**, es decir, en circuitos naturales no-urbanos.
- **5.Carrera pasaje de vallas**

Es una carrera en la que hay obstáculos por el camino. **Está inspirada en la hípica**, en la que el caballo tiene que saltar vallas, solo que en este caso son los propios participantes quienes las tienen que saltar.

#### **Carrera de relevos**

- **Normalmente participan grupos conformados por cuatro competidores**, quienes deben recorrer una distancia en el menor tiempo posible recorriendo cada uno de ellos parte del trayecto.
- Cada participante debe pasarle al siguiente una vara de madera, llamada testigo, la cual es el objeto con el que se debe realizar la carrera.
- **2.Marcha atlética**
- La marcha atlética tiene sus orígenes en Gran Bretaña. Consiste en un desplazarse, caminando, por una distancia de entre 20 y 50 kilómetros. Los participantes deben caminar de la forma más rápida que puedan, y **siempre teniendo un pie en contacto con el suelo.**

OBSERVA LA SIGUIENTE PRESENTACION Y REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL

<https://prezi.com/8le7ppoqr-vl/atletismo-de-pista/>

#### **EJERCICIOS:**

#### **ACTIVIDADES**

- **a.Descripción de la prueba:**

1.La distancia que se corre en la maratón es de: \_\_\_\_\_

2.Las pruebas de Semifondo son:

Semifondo Cortas: \_\_\_\_\_

Semifondo Largas: \_\_\_\_\_

3.Las carreras de velocidad para damas son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.La diferencia entre las pruebas de pista y las de campo son:

\_\_\_\_\_

5.Los saltos de altura son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.Los saltos de longitud son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 1.La diferencia entre el heptatlón y el decatlon es: \_\_\_\_\_

Enuncie las pruebas que los conforman:

Heptatlón: \_\_\_\_\_

Decatlón: \_\_\_\_\_

Dificultades que obtuve en la prueba: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Observaciones y recomendaciones del profesor:

\_\_\_\_\_

- **b.**Realizar un esquema conceptual de las pruebas de pista
- **c.**Dibuja los elementos utilizados en la prueba de pista
- **d.**Realiza un afiche en una hoja carta de las fases dela partida del atletismo
- **e.DEL SIGUIENTE LINK HACER EL INFORME DE CADA DIAPOSITIVA:**

<https://prezi.com/8le7ppoqr-vl/atletismo-de-pista/>

RESUELVE LA GUIA

[7b76027f62-pruebas-de-pista-del-atletismo-para-sexto.pdf](#)

## **EVALUACIÓN:**

Se evalúa:

- **1.**La solución de las actividades
- **2.**Escribe que te pareció interesante del tema
- **3.**Escribe las conclusiones del tema

## **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://prezi.com/8le7ppoqr-vl/atletismo-de-pista/>

YOU TUBE