PROPÓSITO:

Identificar las diferentes pruebas combinadas del atletismo, renosiendo las que las conforman y como son juzgadas

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

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 esta y favorecer la comprensión del tema.

1. Que observas en la imagen
2. Que movimientos se están ejecutando
4. 

EXPLICACIÓN:

Pruebas combinadas

Las **pruebas combinadas** son competiciones atléticas que consisten en distintas pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta.

https://prezi.com/zmdljf8ynx8f/atletismo-pruebas-c...

Triatlón

El Triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferente a la del Triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

Pentatlón

PRUEBAS 36 hombres y 36 mujeres compiten en cinco deportes no relacionados en un solo día, en el siguiente orden:

1. **Esgrima** Espada
2. **Natación** 200 m estilo libre
3. **Equitación** Recorrido con 12 saltos



4 5 **Pruebas combinadas** Pruebas de tiro y carrera de ediciones anteriores ahora están combinadas en una nueva prueba estilo biatlón. **Nuevo**



Tiro cinco blancos ▸ **Carrera** 1.000 m ▸ **Tiro** cinco blancos ▸ **Carrera** 1.000 m ▸ **Tiro** cinco blancos ▸ **Carrera** 1.000 m

Agosto *Finales* 11 M 12 F

SEDES



LONDRES

Greenwich Park Equitación, combinada

PARQUE OLIMPICO



Arena de Balonmano Esgrima

Centro Acuático Natación

PISTOLA LASER Igual peso y apariencia que la pistola de aire comprimido.

Por primera vez en los Juegos de Verano, la pistola de láser reemplaza a la de aire en la prueba de tiro.

Cañón El cañón tradicional es reemplazado por un "recipiente" con un láser a batería. Al gatillar dispara el láser durante 30 ms*.



▸ Peso: **1-1,5kg**

Nuevo

Cilindro de gas El aire comprimido usado para propulsar los balines ahora activa el láser.

Láser Demorado 10 ms* para imitar el tiempo que tarda en salir el balín.

* *Milisegundo*

BLANCOS **Nuevo**



- Blancos a 10 metros de distancia.
- Las luces encima del blanco indican si el tiro es certero (verde) o errado (rojo).
- Cantidad ilimitada de tiros. La carrera comienza cuando el blanco fue impactado cinco veces o transcurrió 1 minuto 10 segundos.

PUNTOS

Esgrima (toque decisivo gana)

Un minuto para anotar una victoria con cada competidor.

1.000 puntos por 70% de victorias. Los puntos se asignan proporcionalmente.

Natación

1.000 puntos por 2 minutos 30 segundos.

12 puntos ganados o perdidos por segundo.

Equitación

1.200 por una ronda sin faltas.

Sanciones de 4 a 200 puntos impuestas por errores, según la severidad.



4 puntos = 1 segundo de ventaja en la prueba combinada

Combinado

El puntaje de las primeras tres pruebas determina el orden de salida: el atleta con más puntos sale primero.

Los primeros tres atletas en cruzar la línea de llegada ganan las medallas de **oro**, **plata** y **bronce** respectivamente.

El Pentatlón era una competición atlética que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituido por el de Pentatlón moderno

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panhelénicos. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

Estadio (stadion), una carrera de 180 metros a pie

Lucha

Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de disco

El Pentatlón moderno es una disciplina deportiva olímpica, instaurada por el Barón Pierre de Coubertin, creador de las Olimpiadas Modernas, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912.

El pentatlón moderno está basado en las peripecias de un oficial del ejército francés, y consta de 5 pruebas, que deben realizarse en un sólo día: tiro con pistola, esgrima, natación 200 metros libres, equitación de obstáculos y carrera a campo traviesa. Cada uno de los cuatro primeros eventos asigna un puntaje al deportista según su rendimiento.

Heptatlón



El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de siete pruebas, realizadas en dos

días consecutivos y por el mismo atleta.

Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

Heptatlón pista cubierta

Prueba que se realiza en campeonatos de atletismo de pista cubierta y normalmente sólo por hombres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

60 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

En el segundo día:

60 metros con vallas

Salto con pértiga

1000 metros lisos

Heptatlón aire libre

Esta prueba se realiza oficialmente en campeonatos de atletismo de Aire Libre por mujeres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros vallas

Salto de altura

Lanzamiento de peso (4Kg)

200 metros lisos

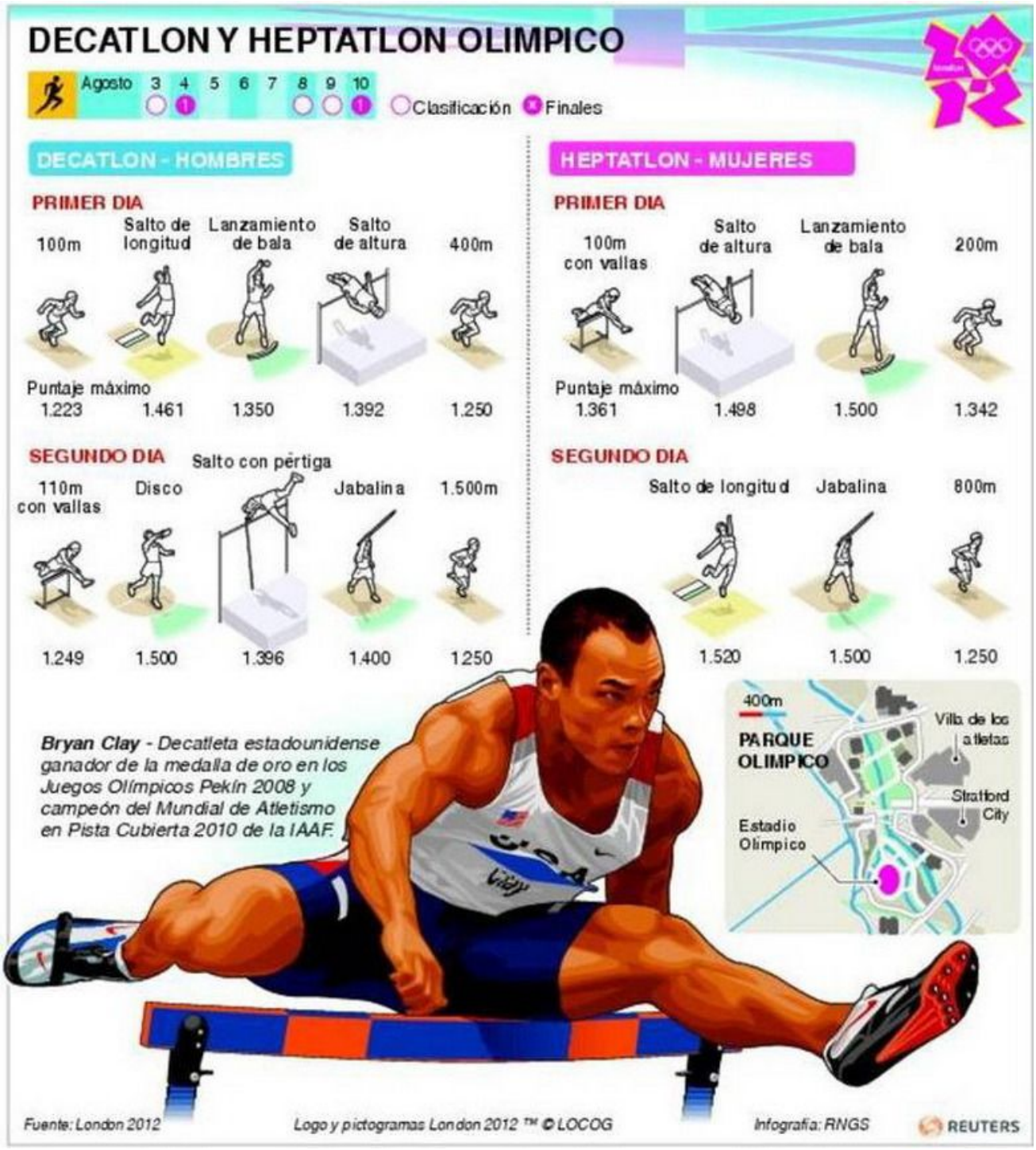
En el segundo día:

Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

800 metros lisos

Decatlón



El Decatlón es una competición del atletismo actual que consta de diez pruebas que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el final de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas.

Hombres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

400 metros lisos

En el segundo día:

110 metros vallas

Lanzamiento de disco

Salto con pértiga

Lanzamiento de jabalina

1500 metros lisos

Mujeres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100m lisos

Lanzamiento de disco

Salto con pértiga

Lanzamiento de jabalina

400 metros lisos

En el segundo día:

100 metros vallas

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

1500 metros lisos

Las marcas obtenidas en las distintas pruebas son valoradas con arreglo a unas tablas de puntuación de la Federación Internacional de Atletismo. Se proclamará ganador de la competición aquel atleta que consiga mayor puntuación.

EJERCICIOS:

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza una tabla con las pruebas combinadas
3. Realiza un cuadro sinóptico donde indique las pruebas por de heptatlón y Decathlon
4. Realiza un esquema conceptual de las pruebas combinadas

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

302b57ae22-pruebas-combinadas-del-atletismo.pdf

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____
_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____
_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____
_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: