PROPÓSITO:

Atletismo Pruebas de campo y de pista.

Conocer las pruebas de atletismo en pista y campo y realizar algunos ejercicios que ayuden a introducir a cada estudiante en el mundo del deporte en la modalidad de colegio en casa.

MOTIVACIÓN:

Observa el siguiente video y busca el deporte que más te llame la atención para realizar.
https://www.youtube.com/watch?v=2pLZX_YxrIc

EXPLICACIÓN:

Pruebas de Campo y pista en Atletismo Olímpico

PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO EN EL

ATLETISMO

PRUEBAS DE CAMPO:

- Lanzamiento de martillo: https://www.youtube.com/watch?v=PCc5Q6dhkQY

- Lanzamiento de jabalina:https://www.youtube.com/watch?v=o7pgW4tQM7s

- Lanzamiento de bala: https://www.youtube.com/watch?v=vZ1VXL648ZQ

- Lanzamiento de disco: https://www.youtube.com/watch?v=MHcld_HU8xk

- Salto largo: https://www.youtube.com/watch?v=xxxqMsXE5zk

- Salto altura: https://www.youtube.com/watch?v=UVnWd_5oRZo

- Salto triple: https://www.youtube.com/watch?v=v9tdUtQ-L8Q&t=216s

PRUEBAS DE PISTA:
- CARRERAS DE VELOCIDAD:
- 100 metros
- 200 metros
- 400 metros
- CARRERAS DE MEDIA DISTANCIA
- 800 metros
- 1500 metros
- CARRERAS DE LARGA DISTANCIA
- 5000 metros
- 10000 metros

- CARRERAS DE VALLAS
- 100 metros vallas
- 110 metros vallas
- 400 metros vallas

Observa el siguiente video para tener más claro las pruebas de atletismo
https://www.youtube.com/watch?v=zn_QPVN7cmM

EJERCICIOS:

Recuerda siempre antes de realizar cualquier actividad deportiva tener en cuenta los siguientes pasos:

- **1.** Usar ropa deportiva y cómoda (no pijama y chanclas).
- **2.**Realizar el proceso de activación muscular con un calentamiento adecuado (trotar, saltar, jugar).
- **3.**Realizar los debidos estiramientos y movilidad articular para evitar lesiones.
- **4.**Tener un hidratante para beber al terminar nuestros ejercicios.
- **5.**Disfrutar las actividades.

Realizar video ejecutando los ejercicios sugeridos en casa y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada.
Observa el video de lanzamiento de bala y realiza los pasos ensayando en casa, puedes utilizar los siguientes elementos.

https://www.youtube.com/watch?v=BB74nXw-AS8

Pelota mediana (se puede fabricar con tela o papel)

Ropa deportiva

Cinta métrica. (para que midas la distancia a la que haces tú lanzamiento).

Recuerda que mientras más pesada la pelota mucho mejor y debes realizar estos ejercicios bajo la supervisión de un adulto responsable para evitar lesiones o daños.

EVALUACIÓN:

Realizar video ejecutando los ejercicios sugeridos en casa y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada.

BIBLIOGRAFÍA:

https://mis-juegos-olimpicos.com/disciplinas-olimp...