

PROPÓSITO:

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_Yxrlc

EXPLICACIÓN:

Pruebas de Campo y pista en Atletismo Olímpico

PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO EN EL ATLETISMO

PRUEBAS DE CAMPO:

- Lanzamiento de martillo
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de bala
- Lanzamiento de disco
- Salto largo
- Salto altura
- Salto triple

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 chancas).
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.
6. Realizar video ejecutando los ejercicios sugeridos en casa y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada.
7. Observa el video de lanzamiento de bala y realiza los pasos ensayando en casa, puedes utilizar los siguientes elementos.
8. - 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:

BIBLIOGRAFÍA:

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