

## SOLUCION Taller sinapsis

### Pruebas de Pista en atletismo

¿Que son las Pruebas de Pista?

Las Pruebas de Pista son diferentes actividades que formando parte del atletismo este deporte es uno de los mas antiguos y Practicados a lo largo de la historia estando conformado por diferentes competiciones en las que se utilizan saltos lanzamientos de varios objetos y como no correras a diversas distancias.

Las Pruebas de pista reciben este nombre porque llevan a cabo habitualmente en una pista normalmente un circulo en forma ovalada conformado por dos rectas paralelas que se unen en los extremos con dos curvas las medidas de la pista varian en funcion del tipo de competiciones que se vayan a llevar a cabo.

La Pista de atletismo es una zona en la cual se realizan las carreras de la disciplina de atletismo es una forma bastante similar a un ovalo de color roja y delimitada por marcas blancas para separar los carriles

características en una pista de atletismo son las  
• el numero de calles que se encuentran dentro de la pista de atletismo varia siendo lo más usual que tengan de seis a ocho

• de este tipo de pista recomendada para trabajos específicos como series de alta intensidad trabajos y ejercicios de tecnica de carrera

• La pista estara compuesta por dos rectas paralelas y dos curvas idénticas e igual radio

• la dista de la carrera se mide desde el borde de la linea de salida que se encuentre mas lejos de la meta hasta el borde de la linea de llegada mas cercano a la salida

abril  
mayo

marfil



Las áreas de las pistas de atletismo tiene una zona de impulso delimitada por un círculo con una banda de hierro cuyo diámetro varía de la disciplina.



## Partes

- 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 llegada
  - la zona de saltos: en esta zona se incluye la zona para realizar el salto de longitud con el pagillo y el foso de caída la instalación para el triple salto para el salto de altura y para percha.
  - la zona de competición para lanzamientos zona para realización del lanzamiento de disco de amarillo de jabalina y peso
- la pista estándar de 400 metros debe de tener una zona que este libre de obstáculos en el interior y que mida al menos 100m de anchura y también debería tener en su parte extrema otra zona libre de obstáculos que mida también al menos 100m de anchura



1 1 5

dimensiones y forma

la pista de atletismo debe de tener una  
una longitud 400.M



cada atleta ocupa una calle o carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera invadir otra calle los velocistas salen desde los tacos de salida vence el que rebase primero la línea de meta con el tronco y no con la cabeza o los pies.

### Revelos=

son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos

las carreras relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada luego pasa al siguiente corredor el testigo.

1500m largo menos de cuatro vueltas se sitúa en la salida con una ligera compensación y salida con una ligera compensación y tras disparo toman la calle libre. marfil



## actividades

## • a. descripción de la prueba

1. la distancia que se corre en la maratón es de

R// la distancia es de 120 m.

2. las pruebas de semifondo

R// las carreras de media distancia o de medio medio fondo son un tipo de pruebas de atletismo que consisten en correr a pie distancias que van desde los 8000 metros

3. Las carreras de velocidad para las damas son

R// 60 metros Vallas Pista cubierta 84 metros

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

①

Pruebas en la pista de atletismo

Tipos de pruebas

Pruebas de semifondo  
semifondo

Pruebas de campo

Pruebas de pista

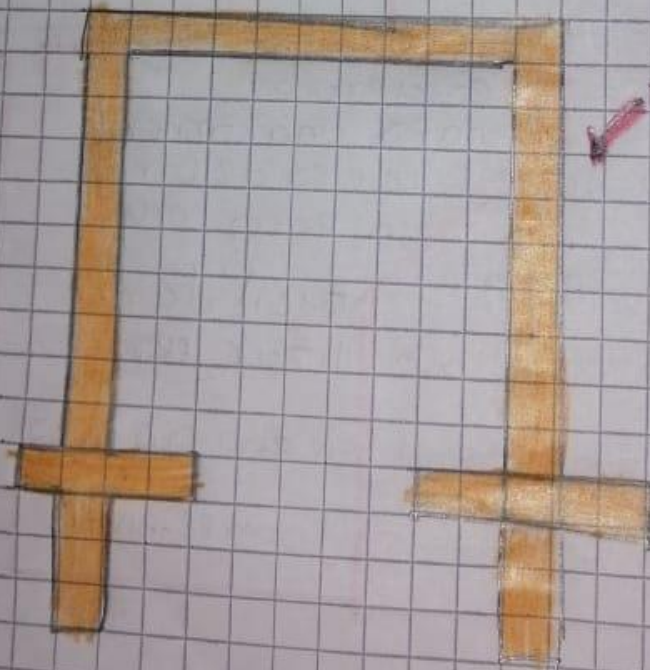
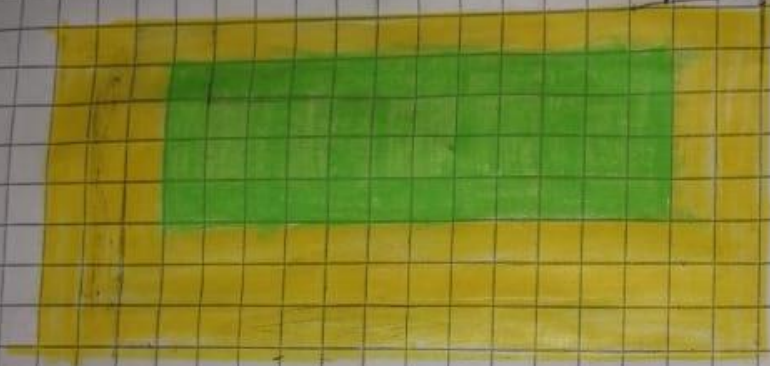
en las pruebas de semifondo hay dos tipos pruebas de semifondo corta y larga. en las de semifondo cortas duran 2 minutos y las largas mas de una hora

esta prueba no es una carrera lo que es de cir un poco mas facil de realizar pero tiene pruebas y competencias

esta prueba tiene mas obstaculos que las anteriores ya que es mas grande

hora





valla

## ACTIVIDADES

### • a. Descripción de la prueba:

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

420 m.

2. Las pruebas de Semifondo son:

Semifondo Cortas: son las que duran 2 minutos

Semifondo Largas: son las que dura mas tiempo

3. Las carreras de velocidad para damas son:

las de 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1600m, 3200m, 6400m, 12800m, 25600m

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

en las pruebas de campo se encuentran obstáculos mas difíciles pero en las de pista para interior cubren la máxima distancia posible

5. Los saltos de altura son: los atletas deben superar el listón sin derribarlo

6. Los saltos de longitud son: es cuando el atleta salta desde una línea marcada por plastilina

### • 1. La diferencia entre el heptatlón y el decatlon es:

Enuncie las pruebas que los conforman:

Heptatlón:

lugares como carreras o vras

Decatlón:

es cuando normalmente participan grupos conformados por cuatro personas

Dificultades que obtuve en la prueba: cundo tube que ver imagenes

Observaciones y recomendaciones del profesor:

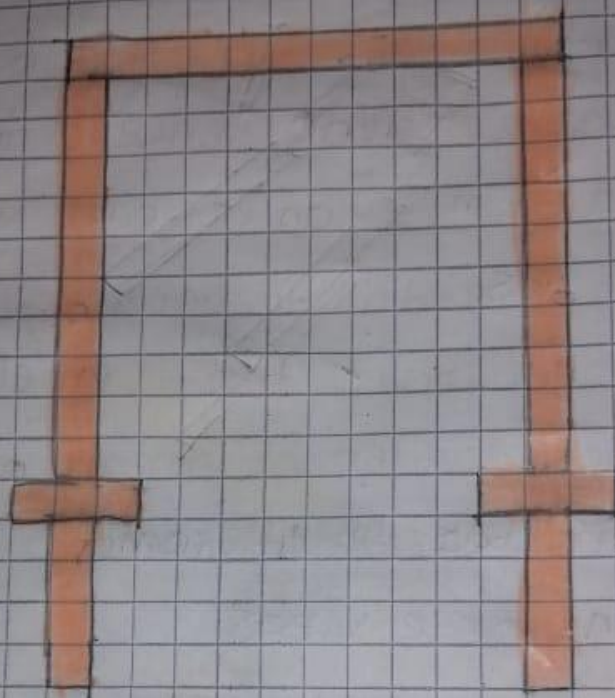
de aserla de otra manera

- 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 de la partida del atletismo
- e. DEL SIGUIENTE LINK HACER EL INFORME DE CADA DIAPOSITIVA: <https://prezi.com/8le7ppogr-vl/atletismo-de-pista/>

Ivan Daniel Torar ciro 6-2.



## cavallas de fondo



son cámaras en las que hay que pasar  
diez vallas durante el recorrido

# Fases de Perchazo

1. amortiguamiento



2. apoyo



3. impulso



4. vuelo







## SOLUCION taller marfil

① ¿Que tipo de actividades pueden desarrollarse para que los niños aprendan a identificar expresar y regular sus emociones?

R// dialogar y jugar en familia para poder expresar sus emociones y poder usarlas de una manera justa y poder aprender de su familia

② ¿Cuales son las emociones básicas?

R// rabia = cuando sientes que no puedes mal te da rabia

\* Felicidad = cuando te emocionas y te sientes feliz

\* triste = cuando te pasa mal y sientes que estás triste

③ ¿Como te sientes hoy?

R// Feliz por que estoy con mi familia

