



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES			
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ			
NOMBRE	IVAN DANIEL TAVAR GIRON		
GRADO	6.2	1	(2)
FECHA			
TEMA	PRUEBAS DE PISTA DEL ATLETISMO		
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen las características básicas de las prueba de pista, así como los elementos basicos 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

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.

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

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSIS



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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

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:

- 50 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.

6. 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.

7. 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.

ACTIVIDADES

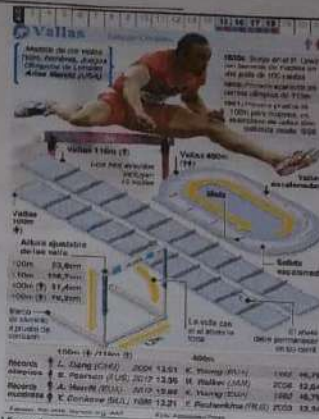
a. Descripción de la prueba:

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

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSIS

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:

8. La diferencia entre el heptatlón y el decatión es:

Enuncie las pruebas que los conforman:

Heptatlón:

Decatlón:

Dificultades que obtuve en la prueba:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

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 granulada 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 competencias 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.

Carreras a pie

Las carreras a pie son competiciones atléticas que tienen por objetivo el determinar quien 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.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSIS



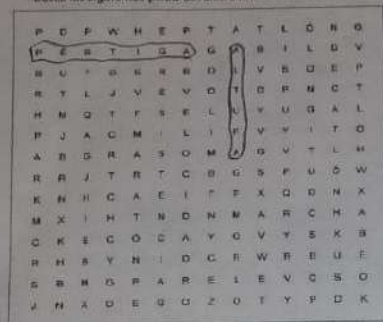
Observaciones y recomendaciones del profesor:

- 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 de la partida del atletismo
- e. Resolver la siguiente sopa de letras

C. No discriminar a las mujeres por razón de su origen

Atletismo

Busca las siguientes palabras relacionadas con el atletismo.



ALTURA
HEPTATLÓN
MARATÓN
PÉRTIGA
RESISTENCIA

DECATLÓN
LONGITUD
MARCHA
RELEVOS
VELOCIDAD

LIVWORKSHEETS

EVALUACION

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

¿Qué aprendió?

no sabia nada de pruebas atleticas

¿Qué le gustó?

el tema es muy bueno

¿Qué se le dificultó?

no tener conocimiento

Solucion Taller Sinopsis

Explicacion =

que son las pruebas de pista?

R= Las pruebas de pista son diferentes actividades que forman 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 realizan saltos, lanzamientos de varios objetos y como no carreras a diversas distancias. Las pruebas de pista reciben este nombre por que se llevan a cabo, habitualmente, en una pista normalmente un circuito en forma ovalada, conformado por dos rectos paralelos que se unen 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

marfil

1 1 2
correas de la disciplina de atletismo es una pista con una forma bastante similar a un ovalo de color rojo y delimitado por marcas blancas para separar los carriles.

Características de una pista de atletismo

- El número de calles que se encuentran dentro de la pista de atletismo varía, siendo lo más usual que tenga de 6 a 8.
- 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 2 rectas paralelas y 2 curvas idénticas de igual radio.
- La distancia de la carrera se mide desde el borde de la línea de salida que se encuentra 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 **marfil** tienen una zona de impulso delimitada por un

1. Salida 3000 y 5000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple
4. Salto con valla
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco
8. Martillo
9. Jabalina
10. Línea de llegada
11. Salida 1000 m
12. Salida 100 m y 100 m vallas
13. Salida 200 m
14. Salida 1500 m

de las empujadas (algunas)

Espacio donde se practica el atletismo =

3



circulo realizado con una barra de hierro, cuyo diametro varia dependiendo de la disciplina

Partes →

- Zona de carreras = una pista circular con la 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 saltos 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 percha.
- zona de competición de lanzamientos = zona que es utilizada para realización de lanzamientos de disco martillo y jabalina y de peso la pista de atletismo debe tener una longitud no inferior a 400 metros, con respecto al ancho que debe tener la pista, no podrá tener un ancho que sea menor a los 7.32 metros de boro esta delimitada en su parte inferior por un cordón delimitado en cemento o en madera.

marfil

Tipos de prueba de pista =

Resumen de la partida →

1. Fase de Salida = En sus marcas listo Fuera

2. Fase de aceleración = producto progresivo de la rapidez.

3. Fase del paso llamado = Inicia cuando se comienza la fase anterior con velocidad máxima, movimiento de brazos y piernas deben ser lo más amplio posible.

4 Llegada = Debe haber flexión del tronco y cruza la línea de llegada.

Salida alta ⇒

cuenta con dos fases "a sus marcas" y señal de salida.

"A sus marcas" =

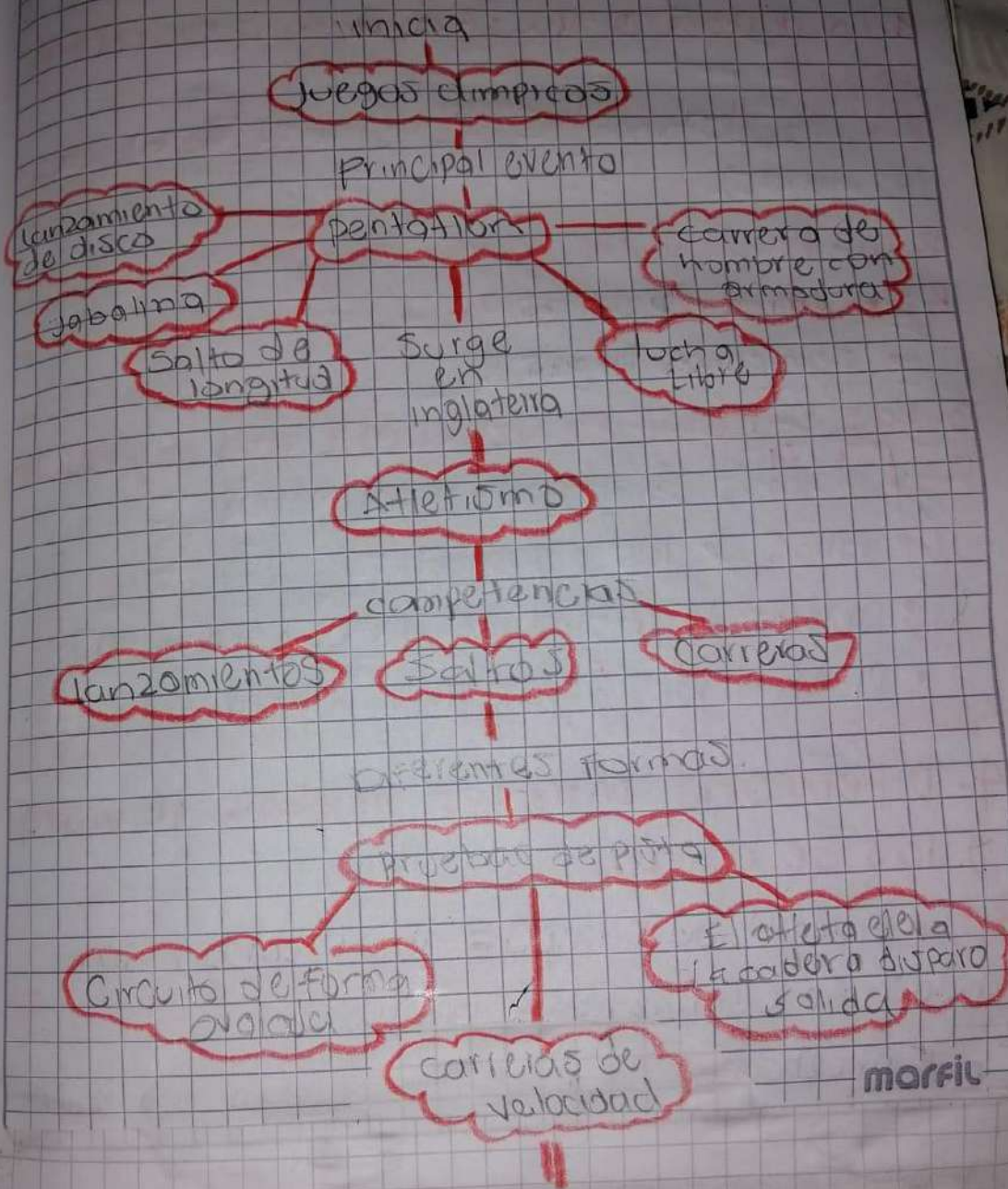
Al dar al juez la voz "a sus marcas" el deportista se ubica con las piernas flexionadas, una más adelantada que la otra.

Los brazos deben ir coordinados con la pierna contraria flexionadas con un ángulo de 90° y con las manos semiovertas.

6

Explicación = observarlo presentación y realiza un esquema conceptual.

Atletismo de pista



- carrera de medio fondo
- carreras de fondo
- relevos
- carreras de obstáculo
- marcha

marfil

EJERCICIOS=

Actividades.

1. Descripción de la prueba

1. La distancia que se corre en la maratón es de 7

R = una distancia de 42.195 metros (42 kilómetros y 195 metros).

2. Las pruebas de semifondo son=

R = • semi fondo cortas
• semifondo largas

3. Las carreras de velocidad para mujeres son=

R = • pruebas de 100, 200 y 400 metros
• vallas de 100 y 400 metros
• Carreras de relevos de 4x100x400 metros.
• Pruebas por equipos de 4 atletas.

4. Diferencias entre las pruebas de pista y las de campo=

R = • pruebas de campo = las medidas son dadas en centímetros y metros.

marfil pruebas de pista = se ejecutan con bade

en el tiempo en centésimas de segundos en segundos y en minutos o en horas.

5. Los saltos de altura son =

- R = • salto alto
• Salto con garrocha

6. Los saltos de longitud son =

- R = • salto largo
• Salto triple

7. La diferencia entre el heptatlon y el decatlon es =

- R = • Heptatlon = - pruebas para mujeres
- 7 pruebas
- Se efectuaran 1 a 2 dias
- decatlon = - pruebas para hombres
- 10 pruebas
- se efectuaran 2 dias consecutivos.

8. Enuncie las pruebas que los conforman

- R = • Heptatlon
• Decatlon

b. Esquema conceptual →

PRUEBAS DE PISTA

Carrera de velocidad

- 600 mt. planos lisos
- 100 mt. planos lisos
- 200 mt.
- 400 mt.

Carrera a pie

Marcha atlética

- Caminar rápido 20 y 50 Km

Carrera de relevo

- Se conforma por 4 competidores. de pasar el testigo

Carrera de campo

- relevo distancias en campo

Carrera de fondo y media distancia

- relevo 800 y 300 mt.

Carrera de larga

- relevo del estadio

Carrera Relevo de Vallas

- Tiene obstáculos saltar vallas.

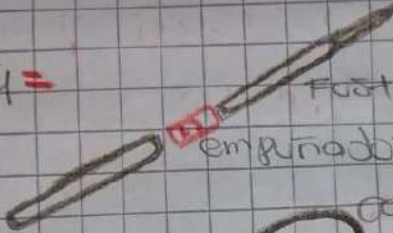
Maratón

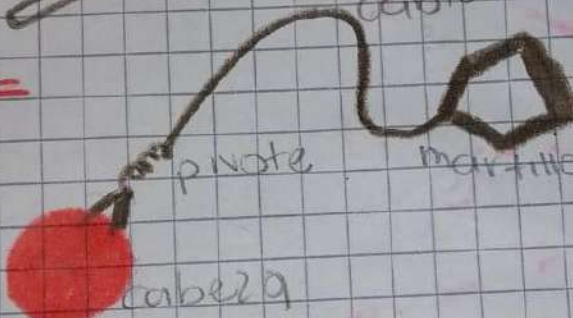
- recorre 42 Km y 195 m.

C Elementos utilizados en la prueba de pista =

- La bala =  macizo de hierro lleno de plomo.

- El disco =  placas de metal

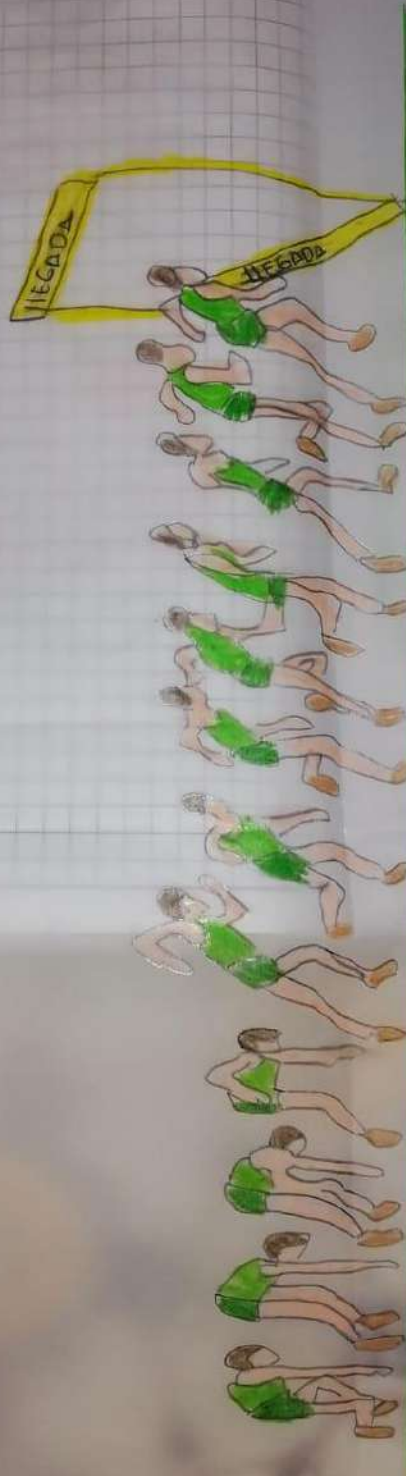
- la jabalina =  cabeza meta
Fast & empuñadura

- martillo =  cable
mango
martillo
pivote
cabeza

d) Realiza un afiche con las fases de la partida del atletismo =

R =

FASES DE LAS PARTIDAS



Asaus meñoras

1. FASE

Fuera

2. FASE

Aceleracion

3. FASE

Paso lento

4. FASE

Ilegada

AFICHE

IVAN DANIEL

e. Diapositivas =

pruebas de pista

Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito la pista en cuestión suele tener forma ovalada, 2 rectas se unen a partir de la inclusión de 2 curvas

correrías de velocidad

La velocidad incluye las carreras de 100 y 200, 400 m, además de los relevos. características de la prueba:

- muy importante el calentamiento
- buena técnica de salida
- fuerte físicamente
- cualidades físicas
- fuerza
- coordinación

vallas

Son carreras en las que pasar diez vallas durante el recorrido



marfil

Relayos

Cada atleta ocupa una calle o carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera añadir otra calle.

Los velocistas salen desde las líneas de salida. vence el que rebase primero la línea de meta con el torso y no con la cabeza, manos y pies.

Carretera de Fondo

5000 y 10000 mt.

maratón, legendaria carrera que se inspira en el supuesto recorrido realizado por el soldado Filípides el año 499 cc entre maratón y Atenas. La distancia es de 42,195 km y se disputa en ruta.

Relayos

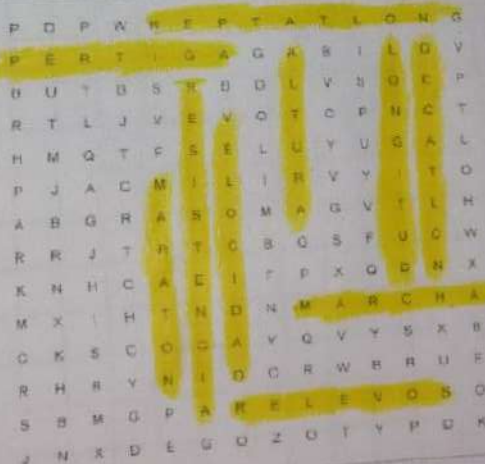
Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos. Las carreras de relayos son pruebas para equipos de 4 componentes en las que un corredor recorre

Marcha

Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambas pies del suelo al mismo tiempo, por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo este recta flexionarse cuando se halla en posición vertical.

Atletismo

Busca las siguientes palabras relacionadas con el atletismo.



ALTURA
HEPTATLÓN
MARATÓN
PÉRTIGA
RESISTENCIA

DECATLÓN
LONGITUD
MARCHA
RELEVOS
VELOCIDAD

MORFIL