

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	1			2			
TEMA	EL ATLETISMO						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen que el atletismo y sus pruebas es el deporte base para desarrollar sus cualidades físicas						

EL ATLETISMO y sus pruebas

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 la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

EXPLICACION

EL ATLETISMO

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La palabra atletismo proviene de la palabra griega "atletes", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo *alethos* que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo.

HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI



Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834, un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. **En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos**, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra (años 1916, 1940 y 1944). En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central en Montecarlo, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

PRUEBAS DEL ATLETISMO

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden
Aun campeonato mundial de Atletismo

• Carreras

- *Carreras de velocidad*
 - 60 m (Indoor-pista cubierta)
 - 100 m
 - 200 m
 - 400 m
- *Medio fondo*
 - 800 m
 - 1500 m
 - 3000 m
- *Fondo*
 - 5000 m
 - 10 000 m
 - Campo a través
 - Media maratón
 - Maratón
- *Salto*
 - 60 m vallas (Indoor-pista cubierta)
 - 100 m vallas
 - 110 m vallas
 - 400 m vallas
 - 3000 m obstáculos
- *Relevos*
 - 4 x 100 m
 - 4 x 400 m

• Marcha

- 20 km
- 50 km

• Salto

- Longitud
- Triple salto
- Altura
- Pértiga

• Lanzamiento

- Peso
- Disco
- Martillo
- Jabalina

• Pruebas combinadas

- Pentatlón
- Heptatlón
- Decatlón

ESPACIOS DONDE SE PRACTICA EL ATLETISMO

La pista de atletismo posee una longitud de 400 metros, los cuales se comienzan a medir a 30 metros desde el borde interior. Por otra parte, las rectas miden 84,39 metros, además, las cabeceras curvas tienen un radio de 36,50 metros con 115,61 metros de longitud.

Sin embargo, hay un dato interesante sobre la pista de atletismo, ya sabemos que su longitud es de 400 metros, pero, correr por los carriles exteriores implica hacer una mayor distancia, por ejemplo:

- Carril 1: 400 m.
- Carril 2: 407,04 m.
- Carril 3: 414,70 m.
- Carril 4: 422,37 m.
- Carril 5: 430,03 m.
- Carril 6: 437,37 m.
- Carril 7: 445,37 m.
- Carril 8: 453,03 m.



Es por lo anterior que, los corredores siempre tratan de mantenerse cerca de la línea interior, puesto que alejarse de esta supone mayor distancia y por ende algo más de tiempo.

Pero, estas medidas no siempre han sido las mismas, dado que, por ejemplo, en Australia, Estados Unidos y Reino Unido por mucho tiempo las medidas reglamentarias de la pista de atletismo era de unos 402 metros. Incluso llegó a existir una pista en la sede de los Juegos Olímpicos de 1908, de 536 metros.

En la actualidad, la mayoría han sido rediseñadas y las que fueron construidas a partir de los años 40 tienen las medidas actuales, es decir, 400 metros.

Partes Que Componen La Pista

- Zona de carreras: es la pista circular que debe tener mínimo ocho calles, la recta mínimo seis para las carreras con vallas y la zona de salida y de llegada.
- Zona de saltos: en esta se incluye la zona en la cual se realiza el salto de longitud con el pasillo y el foso de caída. La instalación para el triple salto, además, el de salto de altura y el de pértiga.
- Zona de competencia para lanzamientos: para el lanzamiento de martillo, disco, jabalina y peso



Características de la ropa de atletismo

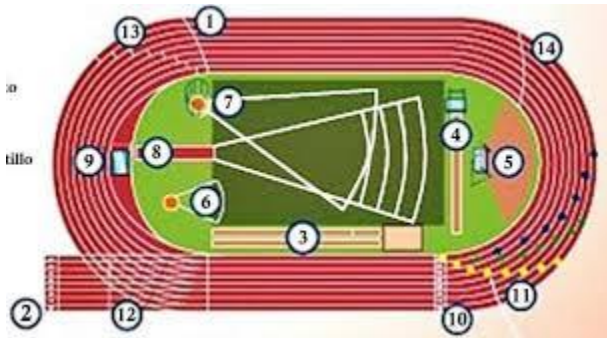
El atletismo es un deporte cuyo origen se remonta a las civilizaciones antiguas, y consiste en un conjunto de disciplinas en las que el deportista debe superar a los rivales en resistencia, velocidad, altura o distancia.

El atletismo es un deporte que se practica en todo el mundo, debido principalmente a las facilidades que ofrece para practicarlo, ya que muchas de sus disciplinas requieren pocos medios.

A la hora de seleccionar la ropa para atletismo debemos tener en cuenta que generalmente se practica en pistas de atletismo o lugares especialmente habilitados para ello, ya sea al aire libre o en pista cubierta. El equipamiento típico que se utiliza para practicar el atletismo consiste en las siguientes prendas:

- Camiseta: generalmente las camisetas de atletismo están hechas de tejidos técnicos ligeros, transpirables y de secado rápido. Deben ser camisetas cómodas, generalmente de tirantes y sin mangas, para que el atleta disponga de la mayor amplitud de movimientos posible. En muchas ocasiones se utilizan prendas elásticas ceñidas al cuerpo para minimizar la resistencia del aire y evitar distracciones.
- Pantalón: en tiempo cálido conviene utilizar pantalón corto, short o mallas cortas de lycra, mientras que con tiempo frío nos decantaremos por las mallas largas o pantalón tipo pirata. En cualquier caso, debe tratarse de pantalones de atletismo livianos, cómodos, de tejido suave, diseñados para hacer evaporar rápidamente el sudor y que estén concebidos específicamente para practicar el atletismo, ya que shorts para practicar el tenis o el basketball, por ejemplo, no son apropiados para practicar el atletismo. El tipo de prueba también influye en qué tipo de pantalón es el más apropiado, así como el tipo de cuerpo, el género y la altura, además del tipo de entrenamiento y nivel que se tenga en el atletismo.
- Zapatillas de atletismo: aunque el tipo de zapatilla varía según la disciplina que se practique, generalmente las zapatillas de atletismo suelen ser ligeras, muy ajustadas, con

Pruebas de Campo en Atletismo Olímpico



Las ocho (8) Pruebas de Campo del [Atletismo](#) son las que se se realizan en el centro del estadio, en la zona que está circundada por la pista, y son:

1. Salto de longitud o salto largo.
2. Salto triple.
3. Salto de altura o salto alto.
4. Salto con pértiga o garrocha.
5. Lanzamiento de bala.
6. Lanzamiento de disco.
7. Lanzamiento de martillo.
8. Lanzamiento de jabalina.

UNIFORME DE ATLETISMO

La **ropa de atletismo** es un tipo de ropa de deporte exclusivamente concebida para practicar el atletismo, actividad que exige un buen equipamiento para practicarla con la debida seguridad. Comprar ropa de atletismo de calidad es una buena inversión, puesto que aporta confortabilidad, es funcional, proporciona seguridad, hace posible alcanzar un alto rendimiento y protege de los rigores del clima.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

clavos en la suela, con poca amortiguación y con poco apoyo para el talón. A la hora de comprar unas zapatillas de atletismo es importante tener en cuenta que el ajuste debe ser perfecto, siendo recomendable probárselas cuidadosamente en la tienda.

- Chandal: para entrenar, calentar y para cuando se está en estación de otoño e invierno, un chandal compuesto por chaqueta y pantalón largo permite que el atleta caliente los músculos y no se enfríe en las paradas.
- Gorro y gorra: en clima cálido o en días soleados es conveniente protegerse contra los rayos solares con una gorra ligera, mientras que en condiciones de frío es básico contar con un gorro térmico.
- Guantes: en tiempo frío unos guantes finos serán de gran ayuda.
- Pañuelo: un pañuelo o una cinta tubular elástica resulta muy útil para proteger el cuello, sujetar el pelo o reemplazar al gorro.
- Gafas y protector para el sol: en días soleados siempre es conveniente protegerse de los rayos solares con gafas con filtro UV, protector labial y crema solar para la piel.
- Sostén deportivo: para las mujeres es altamente recomendable el sujetador deportivo, para mantener el control y reducir el movimiento del pecho.

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. ESCRIBE QUE ES ATLETISMO
2. REALIZA UN CUADRO SINOPTICO DE LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
3. DIBUJA LOS ESPACIOS DONDE SE PRACTICAN LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO
4. DIBUJA LOS UNIFORMES UTILIZADOS EN LA PARACTICA DEL ATLETISMO

EVALUACION

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?

—

DIBUJA Y DESCRIBE EL UNIFORME DE ATLETISMO