



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							
GRADO	SEXTO	1		2			
TEMA	PRUEBAS COMBINADAS DEL ATLETISMO						
FECHA INICIO	18	10	2020	FECHA FINAL	06	11	2020
PROPOSITO	Identificar las diferentes pruebas combinadas del atletismo identificando como están constituidas y como son juzgadas						

PRUEBAS COMBINADAS DEL ATLETISMO

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 esta y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

Pruebas combinadas

Las pruebas combinadas son competiciones atléticas que consisten en distintas pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se

56789101112131415161718192021

MUNDO DEPORTIVO

SEDE: Fuerte de Copacabana

Natación

Se desarrolla en aguas abiertas en un recorrido delimitado por boyas. Suelen ser dos vueltas, saltando al agua desde un pontón de salida.

1.500 metros

Técnica

Brazada más corta y cabeza más arriba al ir en grupo. Dos batidas de pie por brazada.

Traje isotérmico

Se usa según la temperatura del agua. Grosor máximo permitido: 5 mm.

Gorro

Es obligatorio, con dorsal.

20°

14°

13°

Prohibido

Permitido

Obligatorio

La clave es no perder el grupo de cabeza por las corrientes y en los giros

Ciclismo

Tiene lugar en un circuito por calles o carretera. No están permitidos el avituallamiento, ni la asistencia 'in situ'. En caso de pinchazo habrá que llegar hasta el siguiente 'wheel stop', lugar donde se puede cambiar de rueda. Los triatletas doblados son eliminados.

40 km.

Técnica

Cadencia de pedaleo ágil para llegar a la fase de carrera con menos fatiga

Casco

Es obligatorio incluso en los entrenamientos previos a una prueba

Carrera a pie

Varias vueltas a un circuito asfaltado. Existen puestos de avituallamiento líquido a lo largo del recorrido.

10 km.

Historia

El comandante de los marines de Hawai John Collins decidió unir la travesía a nado de la bahía de Waikiki, la vuelta ciclista a Ohau y el maratón en una misma prueba para saldar una apuesta entre sus hombres. La carrera se denominó Ironman ('hombre de hierro') por su dureza, y años más tarde derivó en el triatlón, ajustado a distancias más 'humanas'.

Alimentación en competición

Bebidas ligeramente hipotónicas (contienen glucosa y cloruro sódico), a una temperatura de entre 8 y 10 grados. Gel energético de frutas de rápida asimilación.

El triatlón

Delgado, IMC 20-22. Brazos largos para nadar. Mucha flexibilidad para nadar y correr. Piernas muy finas

Técnica

Mantener el tronco ligeramente adelantado para optimizar el gesto de la carrera. La zancada se acorta por el cansancio pero se compensa con la cadencia.

El circuito

Hay un circuito para cada disciplina. El área de transición es el punto de referencia a la hora de diseñarlo. El circuito ideal son 2 vueltas de natación, 5-8 de ciclismo y 4 de carrera.

Boxes

Llegada ciclismo

Llegada natación

Salida natación

Área de transición

Pantalla de seguimiento

75 cm de anchura

MUNDO DEPORTIVO

realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta.

Triatlón

El Triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferente a la del Triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

Pentatlón

PRUEBAS 36 hombres y 36 mujeres compiten en cinco deportes no relacionados en un solo día, en el siguiente orden:

- 1 Esgrima**
Espada
- 2 Natación**
200 m estilo libre
- 3 Equitación**
Recorrido con 12 saltos
- 4 5 Pruebas combinadas**
Pruebas de tiro y carrera de ediciones anteriores ahora están combinadas en una nueva prueba estilo biatlón. **Nuevo**

Tiro cinco blancos Carrera 1.000 m Tiro cinco blancos Carrera 1.000 m Tiro cinco blancos Carrera 1.000 m

PISTOLA LASER Igual peso y apariencia que la pistola de aire comprimido. Por primera vez en los Juegos de Verano, la pistola de láser reemplaza a la de aire en la prueba de tiro.

Cañón
El cañón tradicional es reemplazado por un "recipiente" con un láser a batería. Al gatillar dispara el láser durante 30 ms*.

Peso: 1-1,5kg

Cilindro de gas
El aire comprimido usado para propulsar los balines ahora activa el láser.

Láser
Demorado 10 ms* para imitar el tiempo que tarda en salir el balín.

Nuevo

* Milisegundo

PUNTOS

- Esgrima** (toque decisivo gana)
Un minuto para anotar una victoria con cada competidor.
1.000 puntos por 70% de victorias. Los puntos se asignan proporcionalmente.
- Natación**
1.000 puntos por 2 minutos 30 segundos.
12 puntos ganados o perdidos por segundo.
- Equitación**
1.200 por una ronda sin faltas.
Sanciones de 4 a 200 puntos impuestas por errores, según la severidad.
- Combinado**
El puntaje de las primeras tres pruebas determina el orden de salida: el atleta con más puntos sale primero.
Los primeros tres atletas en cruzar la línea de llegada ganan las medallas de oro, plata y bronce respectivamente.

4 puntos = 1 segundo de ventaja en la prueba combinada

SEDES

LONDRES

Parque Olímpico

Greenwich Park Equitación, combinada

PARQUE OLIMPICO

Arena de Balonmano Esgrima

Centro Acuático Natación

BLANCOS

Nuevo

Blancos a 10 metros de distancia.

Las luces encima del blanco indican si el tiro es certero (verde) o errado (rojo).

Cantidad ilimitada de tiros. La carrera comienza cuando el blanco fue impactado cinco veces o transcurrido 1 minuto 10 segundos.

59,5 mm

El Pentatlón era una competición atlética que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituido por el de Pentatlón moderno

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panhelénicos. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

- Estadio (stadion), una carrera de 180 metros a pie
- Lucha
- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco

El Pentatlón moderno es una disciplina deportiva olímpica, instaurada por el Barón Pierre de Coubertin, creador de las Olimpiadas Modernas, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912.

El pentatlón moderno está basado en las peripecias de un oficial del ejército francés, y consta de 5 pruebas, que deben realizarse en un sólo día: tiro con pistola, esgrima, natación 200 metros libres, equitación de obstáculos y carrera a campo traviesa. Cada uno de los cuatro primeros eventos asigna un puntaje al deportista según su rendimiento.

Heptatlón

El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de siete pruebas, realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

Heptatlón pista cubierta

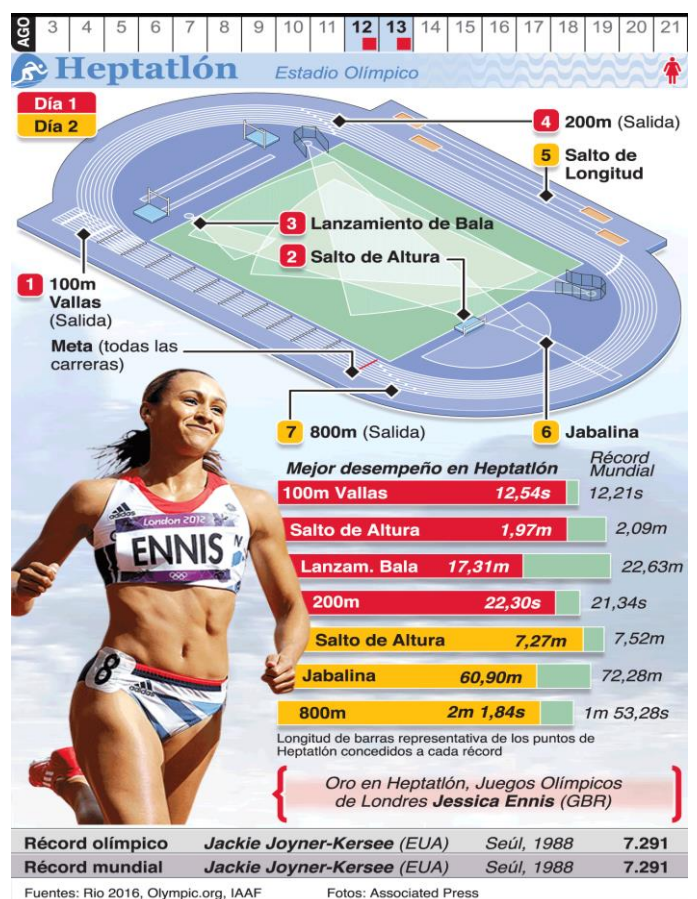
Prueba que se realiza en campeonatos de atletismo de pista cubierta y normalmente sólo por hombres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

- 60 metros lisos
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura

En el segundo día:

- 60 metros con vallas
- Salto con pértiga
- 1000 metros lisos



NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

Heptatlón aire libre

Esta prueba se realiza oficialmente en campeonatos de atletismo de Aire Libre por mujeres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

- 100 metros vallas
- Salto de altura
- Lanzamiento de peso (4Kg)
- 200 metros lisos

En el segundo día:

- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- 800 metros lisos

Decatlón



El Decatlón es una competición del atletismo actual que consta de diez pruebas que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el final de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas.

Hombres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

- 100 metros lisos
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 400 metros lisos

En el segundo día:

- 110 metros vallas
- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 1500 metros lisos

Mujeres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

- 100m lisos
- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 400 metros lisos

En el segundo día:

- 100 metros vallas
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

- 1500 metros lisos

Las marcas obtenidas en las distintas pruebas son valoradas con arreglo a unas tablas de puntuación de la Federación Internacional de Atletismo. Se proclamará ganador de la competición aquel atleta que consiga mayor puntuación.

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza una tabla con los diferentes lanzamientos con sus respectivos dibujos
3. Realiza un cuadro sinóptico CON LAS principales reglas del balón ano que investigues
4. Recorta imágenes o dibuja las posiciones de los jugadores en campo de juego
5. Realiza un esquema conceptual de la duración del partido

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?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 06 de noviembre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS