

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	DECIMO	1			2		
TEMA	EL PENTATLON						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que los estudiantes reconozcan las pruebas del pentatlón, como se desarrollan y su reglamento						

EL PENTATLON

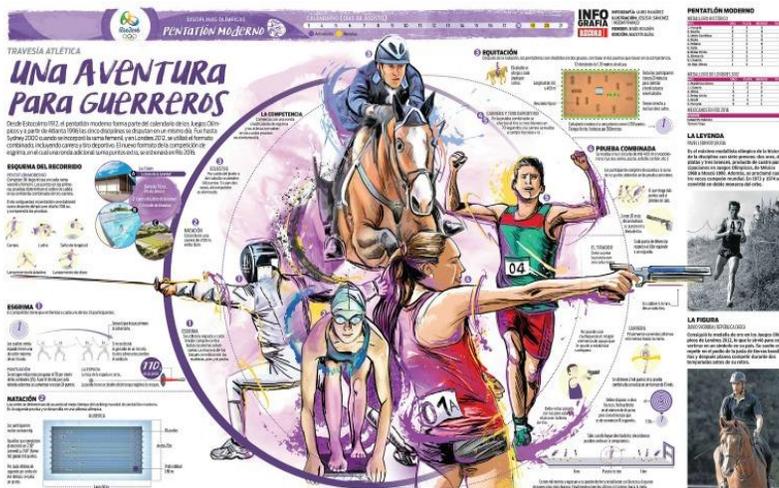
MOTIVACION

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
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de combinadas

EXPLICACION

EL PENTATLON



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

SEDES

Agosto 11 12
Finales M F

SEDES

Parque Olímpico
5 km

PARQUE OLIMPICO

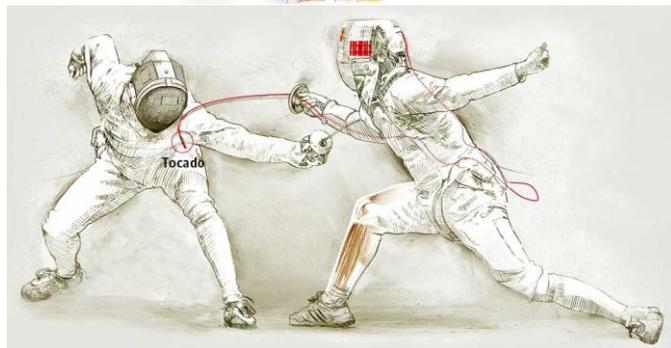
Arena de Balonmano Esgrima

Centro Acuático Natación

LONDRES

Greenwich Park Equitación, combinada

Villa de atletas 300 m



Es el primer deporte con el que arranca la competición. Es la única prueba en la que los contendientes se enfrentan de manera directa, uno a uno, en una Round Robin donde todos luchan contra todos.

Los combates duran como máximo 1 minuto, a tocada única, para ganarle al rival. Si se acaba el minuto y ninguno logró tocar al oponente se toma como una derrota para ambos.

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*.

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.

Peso: 1-1,5kg

* Milisegundo

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 transcurrió 1 minuto 10 segundos.

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 4 200 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

El Pentatlón Moderno es un deporte olímpico que fue propuesto por el barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos. Este deporte se compone de 5 disciplinas que combinan fuerza, destreza, precisión y rapidez. Conozcamos cada una de sus disciplinas.

ESGRIMA

- Para 22-23 asaltos vale 40
- Para 24-26 asaltos vale 36
- Para 27-29 asaltos vale 32, etc.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

NATACIÓN



La natación consiste en una carrera de estilo libre de 200mts. Los competidores se distribuyen en eliminatorias, basadas en sus propias mejores marcas anteriores. En esta prueba, los pantaletas nadan a contrarreloj, no uno contra uno. Esto significa que para el resultado no se tiene en cuenta su posición final en la serie, sino el tiempo empleado para recorrer la distancia.

En la prueba masculina, un tiempo de 2 minutos 30 segundos equivale a 1,000 puntos de competición. En la prueba femenina, los 1,000 puntos equivalen a 2 minutos 40 segundos. Cada 0,33 segundos por encima o por debajo de estos tiempos, aumenta o reduce 4 puntos de pentatlón. Las salidas en falso descuentan 40 puntos, igual que no tocar la pared al final de una vuelta o sale de la piscina de manera incorrecta.

SALTO ECUESTRE



Se trata de un concurso de salto de obstáculos de hasta 1.20mts de altura. El recorrido debe medir entre 350mts y 450mts, y presentar de 12 a 15 obstáculos, teniendo obligatoriamente un obstáculo doble y uno triple.

El caballo, el cual es proporcionado por los organizadores, es distinto para cada competidor y se sortea al azar previo a la competencia. A los atletas se les da un tiempo de 20 minutos antes de la prueba, para familiarizarse con el caballo que les tocó y en los que pueden realizar hasta 5 saltos de prueba.

Los pentatletas tienen un límite específico de tiempo para completar la prueba, el cual se fija según la longitud de la misma. Cada uno comienza la carrera con 1,200 puntos de competición y pierde puntos por cada penalización en la que incurra. Las penalizaciones

pueden deberse a derribo de un obstáculo, rehusé o desobediencia, segundos por encima del tiempo establecido, caídas del jinete o del caballo, obstáculos no saltados.

Los pentatletas cuentan con 20 minutos, como máximo, para montar al animal antes de la prueba. Durante este tiempo pueden hacer un máximo de 5 saltos. También pueden familiarizarse con el circuito, a pie, durante otros 20 minutos.

Un concurso sin fallos y terminado dentro del tiempo estimado supone 1000 puntos y en este caso no se pueden sumar puntos extra, pero sí restar:

- Cada derribo, 20 puntos menos.
- Cada rehúse o desobediencia, 40 puntos menos.
- Cada desobediencia que conlleve un derribo, 60 puntos menos.
- Cada segundo por encima del tiempo establecido, 4 puntos menos.
- Una caída del jinete o del caballo 60 puntos menos.
- Una segunda caída implica el final de la prueba.
- Cada obstáculo no saltado 100 puntos menos

PRUEBA COMBINADA (CAMPO A TRAVÉS Y TIRO DEPORTIVO)



Hasta 2008 las pruebas de cross country (campo a través) y tiro deportivo con pistola eran independientes una de otra y puntuaban por separado, pero a partir de ese año se unieron para crear una prueba combinada de las dos disciplinas.

Se inicia con una carrera en salida de handicap (según la suma de puntos resultado de la participación en la tres pruebas anteriores. Los puntos adquiridos se convierten en segundos, saliendo el competidor que en ese momento vaya en 1er. lugar a los 0 segundos en el cronómetro y los demás competidores saldrán de acuerdo al tiempo de diferencia que tengan con respecto al líder).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

Al establecer esta nueva modalidad la prueba de campo a través pasó de 3 vueltas de 1000 metros a 4 vueltas de 800, incrementando la longitud total a los 3.200 metros. De tiro con pistola se realizan 4 tandas, la primera nada más empezar la prueba. El resto después de cada vuelta al circuito, excepto después de la última vuelta

TIRO

En esta prueba de tiro se debe hacer blanco sobre 5 dianas. A diferencia del biatlón no se penalizan los fallos, sino que el pentatleta tiene que seguir disparando hasta que consigue hacer los 5 blancos, sin límite de disparos y con un límite de tiempo de 70 segundos. El tiempo extra empleado ya se considera una penalización en sí para la carrera.

La diana se encuentra a 10 metros, tiene un diámetro de 59,5 centímetros y actualmente se utilizan pistolas láser que simulan el retardo de una pistola de fuego. Entre disparo y disparo debe bajar el brazo.

En esta prueba combinada no se puntúa, sino que el orden de llegada de la carrera establece la posición definitiva de toda la prueba de pentatlón moderno



Esta prueba combinada incluye cuatro rondas de tiro con pistola láser, cada 800 metros de carrera. La distancia al blanco en cada uno de los disparos es de 10 metros. Los atletas tienen que acertar al blanco cinco veces antes de poder empezar la carrera. De esta manera, se recorre una distancia total de 3,200 mts. en los que se debe acertar en 20 dianas con la pistola láser.

Al término de la competencia, el resultado oficial es el orden de llegada a la meta de los competidores.

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

EN UNA TABLA REALIZA :

EL PENTLATON		
PRUEBAS	REPRESENTACION GRAFICO	DESCRIPCION

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 cuadrículadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el día del mes del año