

| 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

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° Prohibido
14° Permitido
13° 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.
Casco: Es obligatorio incluso en los entrenamientos previos a una prueba.
Técnica: Cadencia de pedaleo ágil para llegar a la fase de carrera con menos fatiga.

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.

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 área de transición: Recinto donde se produce la transición de un segmento de la competición al siguiente. Cada deportista tiene su box con el material necesario. El orden está pensado para que todos recorran la misma distancia. Puede haber una o dos áreas de transición.
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.
Así es el box: Identificación: Soporte para la dorsal, nombre del competidor y país. 2 cajas para el material y pañales.
75 cm de anchura



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.



Agosto 11 12
Finales M F

SEDES

LONDRES

Parque Olímpico

Greenwich Park
Equitación, combinada

5 km

PARQUE OLIMPICO

Villa de atletas

300 m

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

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.

4 puntos = 1 segundo de ventaja en la prueba combinada

- 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.

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

AGO 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Heptatlón Estadio Olímpico

Día 1

Día 2

1 100m Vallas (Salida)

Meta (todas las carreras)

2 Salto de Altura

3 Lanzamiento de Bala

4 200m (Salida)

5 Salto de Longitud

6 Jabalina

7 800m (Salida)

Mejor desempeño en Heptatlón **Récord Mundial**

| | | |
|-----------------|----------|-----------|
| 100m Vallas | 12,54s | 12,21s |
| Salto de Altura | 1,97m | 2,09m |
| Lanzam. Bala | 17,31m | 22,63m |
| 200m | 22,30s | 21,34s |
| Salto de Altura | 7,27m | 7,52m |
| Jabalina | 60,90m | 72,28m |
| 800m | 2m 1,84s | 1m 53,28s |

Longitud de barras representativa de los puntos de Heptatlón concedidos a cada récord

Oro en Heptatlón, Juegos Olímpicos de Londres Jessica Ennis (GBR)

Récord olímpico Jackie Joyner-Kersey (EUA) Seúl, 1988 **7.291**

Récord mundial Jackie Joyner-Kersey (EUA) Seúl, 1988 **7.291**

Fuentes: Rio 2016, Olympic.org, IAAF Fotos: Associated Press

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

DECATLON Y HEPTATLON OLIMPICO

PRIMER DIA: 100m, Salto de longitud, Lanzamiento de peso, Salto de altura, 800m

SEGUNDO DIA: 100m con vallas, Salto de longitud, Jabalina, 1.500m

HEPTATLON: 100m con vallas, Salto de altura, Lanzamiento de peso, 800m

SEGUNDO DIA: Salto de longitud, Jabalina, 800m

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.

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 las pruebas combinadas
3. Realiza un cuadro sinóptico donde indique las pruebas por de heptatlón y Decathlon
4. Realiza un esquema conceptual de las pruebas combinadas

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 06 de noviembre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS