

Decathlon :

Actividad :

1. Realizar un esbozo conceptual.
2. En su cuaderno escribir sobre cada prueba de la guía.
3. Completar la tabla.
4. Realizar Afiche sobre el decatlón.

Soluciones

Decatlón

- El Decatlón (del griego
- δέκα "diez" y ἄθλον
- "Prueba") es una prueba
- combinada de Atletismo
- que comprende diez
- pruebas.

- Las cuales son 4 carreras
- tres lanzamientos y
- 3 saltos y se
- disputa en 2 días
- consecutivos.

- cuando es posible son
- intervalos de 30 minutos
- y las series están
- confeccionadas por
- el delegado y el
- juez arbitro.

toda atleta que no
pueda tomar una
salida o hacer un
prueba o sera descalificado

2. Pruebas y descripción

Pruebas de pista

110 vallas

1400 metros

En la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran de medio-fondo (800 metros, 1500 metros) o de fondo (de 3000 metros en adelante)

400 metros lisos

El con prueba de velocidad mantenida de atletismo actual es lo que las atletas corren por cada carril es que se divide la pista en distancias distantes para evitar que los competidores recorran mas metros que los de las carreras inferiores.

Lanzamiento de disco

El lanzamiento de disco es un evento de Atletismo, donde el atleta es lanzar un objeto pesado de disco, el disco se lanza dando un círculo de 2.50 m de diámetro y debe estar dentro de un sector de ángulo de 35° o 32° .

Salto de altura

El salto de altura es una prueba de atletismo que tiene como objetivo superar una barra horizontal, denominada listel, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados por unos simples 4 metros.

Salto con portigo

El salto con portigo o salto con garrocho es una prueba del atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con ayuda de una portiga flexible.

Lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que consiste en lanzar una jabalina hecha de metal o fibra de vidrio para que llegue lo mas lejos posible.

1500 metros lisos

Son la prueba estrella del medio fondo del atletismo.

DECOAT LON

CompiTE Y

Gana



 DiViErTETE

