

Primera edición para hombres y desde la 2da olimpiada para mujeres

Se tiene que recorrer los metros en un solo mudado

100 metros Planos

Salto de longitud

consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un Salto fijo una carrera

integrada en los juegos olímpicos en la categoría masculina y femenina desde la primera edición celebrada en 1896

Almuerzo de fuerza en las competiciones de natación y Espectro

Se lanza una bola sólida de acero a la máxima distancia posible

lanzamiento de peso

Revelación Es una prueba combinada de atletismo que comprende diez pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos) se disputan dos días consecutivos siguiendo un orden establecido

410 metros vallas

Se origina en 1850 cuando los alumnos organizados una carrera de 189 yardas en la que habían de superar 10 vallas

forma parte de la era moderna de los juegos olímpicos en la que se disputó por primera vez en 1900

Modalidad masculina del atletismo desde su primera edición

Consiste en pasar una barra horizontal denominada listón colocada entre 2 soportes verticales

Salto de altura

Salto de altura

Tiene por objeto superar una barra horizontal situada a gran altura con la ayuda de una Petting flexible

normalmente de 4 a 5 metros longitud y debe ser de fibra de vidrio y carbón

Modalidad femenina no disputada hasta los juegos olímpicos de Tokio

consiste en que se divide la pista

400 metros

500 metros

Es la prueba estrella del atletismo que hasta 1990 fue dominada por corredores europeos

modalidad masculina celebrada en Atenas en 1896 y hasta 1900

Es un círculo de madera rodeado por metal

el objetivo es lanzar un objeto pesado de forma circular

lanzamiento de disco

lanzamiento de jabalina

Se lanza una jabalina hecha con madera fibrosa con el objetivo que llegue lo mas lejos posible

forma parte del atletismo de la era moderna desde 1908

2. En su cuaderno escribir sobre cada Prueba de acuerdo a la guía.

Lanzamiento de disco: Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cono.

Salto de Percha: Los competidores utilizan una percha flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre Ronda y Rondas. Junto al Salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertical.

110 vallas: Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El Programa Olímpico incluye cuatro Pruebas de Vallas 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

400 metros lisos: Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ellas se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1600 metros)... o de fondo (de 3000 metros en adelante).

3- complete la siguiente tabla

Pista	Pruebas	Gráfico del Espacio donde se ejecuta	Descripción
1.	100 metros lisos - Salto de longitud - Lanzamiento Peso - Salto alto 400 metros lisos	En una Pista sin obstáculos Foso de arena Zona de caída Pista arranque Pista atletismo	Prueba de Velocidad Recorrer la máxima distancia lanzar una bola sólida Sobre Pasar una barra Prueba de Velocidad
2.	110 metros Vallas - Lanzamiento disco - Salto con pértiga - Lanzamiento jabalina 1500 metros lisos.	Pista atletismo Pista atletismo Caidita Metálica Pista atletismo Pista atletismo	Prueba de Velocidad lanzar un disco rebotar una barra lanzar una jabalina Prueba carrera.

4- va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica.

¿Que Aprendí?

Que el decatlón es una prueba combinada del atletismo que corresponde diez pruebas. Cuatro carreras tres lanzamientos y tres saltos. Se disputan en dos días consecutivos.

¿Que le gusta?

Que son Pruebas diferentes Para competir y que son realizadas por hombres y mujeres.

¿Que se le dificultó?

las reglas de cada Pruebas del decatlón para cada especialidad.