

ASIGNATURA: Educación Física.

PERIODO: Segundo.

AÑO 2024

DOCENTE: Rubén Darío Hernández Botero.

GRADO: Sexto.

FECHA: Semana

TALLER DE RECUPERACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

EXPRESIÓN CORPORAL – GRADO SEXTO – SEGUNDO PERIODO

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción.

El atletismo es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. El atletismo es el deporte olímpico por excelencia, así como el que más expectación tiene en dicho evento. Sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y algunas de ellas fuera del mismo.

Es un deporte con grandes exigencias de las capacidades físicas condicionales, (Fuerza Rápida y explosiva, Fuerza Máxima, así como de la rapidez de reacción, frecuencia y de movimiento, de la resistencia aerobia y anaerobia, tiene elevadas demandas de preparación técnica y exige una gran especialización por prueba competitiva, por lo que las capacidades físicas coordinativas y de flexibilidad juegan un papel sumamente importante.

Cada día se ven más los avances tecnológicos en este deporte, en cuanto a la elaboración de indumentaria deportiva más livianas, como el caso de los trajes aerodinámicos para los velocistas y saltadores los cuales permiten mayor efectividad en el rendimiento deportivo y hasta en las instalaciones deportivas con las pistas sintética.

Carreras de Velocidad: 100, 200 y 400 metros planos para hombres y mujeres

En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo del juez de salida se lanzan a la pista y corren a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción, frecuencial y de movimiento. El tipo de esfuerzo es grande e intenso en dependencia de la duración de la carrera (10 a 12 segundos en los 100 metros, anaerobio alactácido), 20 a 24 segundos en los 200 metros, anaerobio lactácido al igual que los 400 metros que se desarrolla entre 42 y 50 segundos). Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos, los sistemas energéticos predominantes en estas pruebas son anaerobios alactácidos y lactácidos. Poseen elevadas magnitudes de intensidades, los esfuerzos se desarrollarán por encima del 90 % de la máxima capacidad absoluta, (Son pruebas de Potencia Máxima), Gran desarrollo de la capacidad neuromuscular

Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas, de forma obligatoria; en

dependencia del tipo de prueba será la distancia y la altura de las vallas. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción, deben desarrollar la resistencia a la velocidad, ritmo, la resistencia del ritmo de carreras, la fuerza, flexibilidad, técnica y la coordinación.

El tipo de esfuerzo es grande e intenso (Potencia Máxima) en dependencia de la duración de la carrera (13 a 15 a segundos en los 100 metros con vallas, anaerobio alactácido-láctico), 13 a 14 segundos en los 110 metros con vallas, anaerobio alactácido-láctico y en los 400 metros que se desarrolla entre 47 y 53 segundos para los hombres y entre 54 y 60 segundo para mujeres anaeróbico láctico). Los contenidos de preparación planificables de carácter especial en estas pruebas, son: La rapidez, resistencia especial, resistencia a la velocidad, fuerza rápida, ritmo, técnica, flexibilidad, resistencia a la fuerza y coordinación.

100 m c/v para mujeres - 110 m c/v para hombres - 400 m c/v para ambos sexos

Careras de Distancias Medias o Medio Fondo

Son disciplinas o pruebas de Submáxima Potencia, los músculos trabajan en un régimen límite entre los procesos anaerobio-aerobios, mientras mayor sea la distancia mayor será el desempeño de los procesos aerobios, Deben estar muy bien desarrollados los sistemas energéticos anaerobios y aerobios. Por sus características algunos atletas cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba, importante desarrollar la resistencia aerobia y anaerobia lactácida o resistencia especial, la resistencia del ritmo, resistencia a la fuerza y la técnica.

La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es de menor inclinación.

800 metros planos para hombres y mujeres - 1500 metros planos para hombres y mujeres - 3000 metros con obstáculos.

Careras de Fondo o Distancias Largas

En estas carreras la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de distancias medias, por lo general las carreras de 5.000 y 10.000 metros se corren en pistas (las de competiciones oficiales), o por carreteras (carreras populares) y las de Maratón solo por carreteras.

De acuerdo al tipo de esfuerzo y distancia a recorrer son pruebas de Gran Potencia las de 5.000 metros, las de 10.000 metros están entre gran potencia y potencia moderada y las carreras de maratón están dentro de las de potencia moderada.

Los contenidos de preparación planificables de carácter especial en estas pruebas, son: La resistencia aerobia, resistencia especial, resistencia a la fuerza, entre otras.

5000 metros planos para hombres y mujeres - 10000 metros planos para hombres y mujeres - Maratón para hombres y mujeres (42 Km. y 195 metros), es bueno aclarar que se corren o compiten en otras

distancias, pero no son oficiales para Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

Marcha Deportiva o Caminata

Las pruebas de marcha se compiten normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km.

La Marcha Atlético es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Se realizan normalmente en ruta, es una prueba muy exigente donde la técnica, la resistencia, la coordinación el ritmo y la agilidad son fundamentales, son pruebas de Potencia Moderada por el esfuerzo y su duración. En estas pruebas los contenidos de preparación de carácter especial para su planificación y control son: la técnica, resistencia aerobia, resistencia especial, resistencia a la fuerza, flexibilidad.

20 km (Para mujeres) - 20 km (Para hombres) - 50 km (Para hombres)

Pruebas de campo

Salto de Longitud

Consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta, se requieren piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Triple salto

Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercer despegue. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena, la tabla de batida se halla a 13 metros del comienzo del foso de arena para los hombres y a 11 metros para las mujeres, aunque siempre hay la posibilidad de colocar tablas más cercanas, la medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, se requieren de piernas fuertes, buenos músculos abdominales y de espalda, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto de altura

El objetivo es sobrepasar una barra horizontal denominada listón colocado a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados unos 4 metros, los participante tienen derecho a tres intentos para superar cada altura, para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros, el saltador de altura requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto con pértiga

El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio o carbono. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga

en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta, se requiere una buena velocidad de carrera, técnica, coordinación, músculos fuertes en la espalda y brazos y una gran habilidad y preparación gimnástica.

Lanzamiento de la jabalina

La jabalina Se compone de cabeza, asta y encordadura; el asta será compacta o hueca, de sección circular, de metal o material apropiado para formar un cuerpo fijo e integrado; la cabeza será de metal y puede tener una punta dura soldada mientras sea lisa y uniforme; la encordadura cubrirá el centro de gravedad, el objetivo es lanzar el implemento a la mayor distancia y velocidad posible, tiene cuatro fases fundamentales; carrera, paso cruzado, lanzamiento y recuperación. Importante para estos lanzadores, desarrollar la fuerza rápida, fuerza máxima, junto con la técnica, las capacidades físicas coordinativas y la flexibilidad.

Lanzamiento del disco:

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo. El atleta debe iniciar su actuación desde una posición estática, los lanzadores suelen ser altos y musculosos, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y Fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica.

Impulsión de la bala o lanzamiento del peso

Es una prueba que consiste en propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El competidor avanza semi-agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento, El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica, deben desarrollar el aparatado vestibular.

Lanzamiento del martillo

Se lanza un objeto denominado martillo, consistente en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a mayor distancia, el peso de la totalidad del martillo deberá ser como mínimo de 7,260 Kg. y como máximo de 7,285 Kg. en la categoría masculina y un mínimo de 4 Kg. y un máximo de 4,025 Kg. en la categoría femenina, los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y Fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad coordinación, flexibilidad y un gran trabajo técnico.

Actividad:

1. Realizar un resumen de mínimo 3 párrafos donde explique en concepto de atletismo.
2. ¿Qué diferencias existen entre las carreras de media y larga distancias? ¿Cuál te gustaría practicar? Justifica la respuesta.
3. Explique en qué consiste una carrera de velocidad con obstáculos.
4. ¿Qué entiende por salto con pértiga?
5. ¿Qué diferencia existe entre salto de altura y salto con pértiga? Realizar un cuadro comparativo.
6. Para usted ¿Cuál es la modalidad del atletismo que más le gusta y por qué?