



## ACTIVIDAD N° 1

### HISTORIA DEL ATLETISMO

Correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos, como lo confirman algunas pinturas rupestres del Paleolítico Inferior (6000 a. C.-5500 a. C) al Neolítico que demuestran rivalidad entre varios corredores y lanzadores.<sup>1</sup> Las fuentes se hacen más precisas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II (c. 1438-1412 a. C.)<sup>1</sup> En la misma época, la civilización minoica (Creta), también

### PRINCIPALES PRUEBAS DE ATLETISMO

Entre las múltiples pruebas de atletismo que existen hoy en día, sobresalen las de **velocidad**, generalmente las que más focos atraen. En carrera pura y dura, encontramos diversas distancias que requieren de un gran físico e implican enorme desgaste. La menor distancia es de 60 metros, pero también existe la prueba reina de 100 metros, junto con 200 y 400 metros.

Respecto al **medio fondo**, la resistencia es primordial. En este caso, también encontramos diversas distancias, que van desde la menor, que son 800 metros, hasta la mayor, de 3000 metros, pasando por otra prueba de 1500 metros.

Por su parte, la **carrera de fondo** implica una enorme resistencia, ya que son pruebas muy largas y exigentes. En este caso, la más corta implica correr 5000 metros, pero hay otras como los 10000 metros, la media maratón de algo más de 21 kilómetros y la maratón, de 42 kilómetros y 195 metros. Además, existe otra prueba menos conocida, la de campo traviesa, que se corre en zonas naturales.

El fondo y la carrera implica también las **vallas y obstáculos**. En el primer caso, las distancias son de 60, 100 y 110 metros. Y luego tenemos la más larga, que implica correr 400 metros. Respecto a los obstáculos, solo hay una prueba que obliga a correr 3000 metros.

También encontramos cuatro principales **carreras con relevos** en las que participan cuatro corredores por equipo. Se hacen los 4x100 y los 4x400, siendo la segunda cifra la distancia a completar por cada participante.

Pruebas singulares y duras como pocas son las **carreras de marcha**, en las que no se puede levantar la suela del suelo. Se suelen dividir en dos modalidades, 20 y 50 kilómetros.

También encontramos los **saltos**, que se dividen en cuatro modalidades, salto de longitud, triple salto, salto de altura y salto con pértiga.

	<i>Institución Educativa Ciudadela las Américas</i>	<b>ACTIVIDADES DE APOYO</b> <b>PERIODO: TERCERO</b> <b>GRADO: ONCE</b> <b>AÑO 2022</b>
	<b>Docente: MAURICIO URIBE RODRIGUEZ</b> <b>Área o asignatura: ED. FISICA, DEPORTES Y RECREACION</b>	

Finalizamos con las **pruebas de lanzamiento y las combinadas**. Las primeras implican cuatro, lanzar peso, disco, martillo y jabalina. Las combinadas son el Pentatlón, con cinco pruebas diferentes, el Heptatlón, con siete, y el Decatlón, con diez. Practicaba las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco.

## TALLER DE ATLETISMO 2020

1. ¿Qué es atletismo?
2. ¿Cuánto mide la pista de atletismo profesional?
3. ¿Cuántos carriles tiene una pista de atletismo?
4. ¿Quiénes son los mejores atletas de la historia?
5. ¿Cuáles son las pruebas del atletismo?
6. ¿Cuáles son las carreras dentro del atletismo?
7. ¿Qué significa IAAF?
8. ¿Qué tipos de lanzamientos hay en atletismo?
9. ¿Qué país tiene más medallas en atletismo durante los Juegos Olímpicos?
10. ¿Quién es Michael Johnson?
11. ¿Cuál es el atleta más rápido en toda la historia del atletismo en 100 y 200 metros?
12. ¿Prueba que combina velocidad y resistencia?
13. ¿Qué es un maratón?
14. ¿De qué material está hecha la pista de atletismo actualmente?

## ACTIVIDAD N° 2

Dibuja la pista de atletismo, coloréala y define cada una de las pruebas de pista y campo que en ella se realizan

**NOTA: DEFINE EN MINIMO 4 REGLONES CADA PREGUNTA.**