
	<b>I. E. RODRIGO CORREA PALACIO</b> Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 – NIT 811031045-6		
	REFUERZO 2DO PERIODO	<b>Código PAC-13-01</b>	
	Fecha:	Versión: 03 Página 1 de 2	

### RECUPERACION SEGUNDO PERIODO

<b>AREA O ASIGNATURA</b>		<b>Educación física</b>	
<b>DOCENTE</b>	<b>Marleny Pineda Montoya</b>		
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	<b>11°</b>
<b>FECHA DE ENTREGA</b>			

### INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR

- Qué los estudiantes desarrollen conocimientos teóricos sobre el atletismo, sus modalidades y reglas básicas.
- Mejorar el rendimiento físico de los estudiantes mediante la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico, técnica deportiva.

## EL ATLETISMO

### Reseña histórica del atletismo:

- El atletismo es una de las disciplinas deportivas más antiguas del mundo.
- Se remonta a la antigua Grecia, donde formaba parte de los Juegos Olímpicos desde el año 776 a.C.
- En sus inicios, las pruebas atléticas eran simples carreras a pie, pero con el tiempo se fueron agregando otras modalidades como saltos y lanzamientos.
- El atletismo moderno se desarrolló en Europa durante el siglo XIX y se expandió a todo el mundo en el siglo XX.
- En la actualidad, el atletismo es una de las disciplinas deportivas más populares del mundo, con millones de atletas compitiendo en eventos a nivel local, nacional e internacional.

### Las modalidades del atletismo:

- El atletismo se divide en cuatro categorías principales:
  - **Carreras:** Las carreras son pruebas de velocidad y resistencia en diferentes distancias, desde los 100 metros hasta el maratón.
  - **Saltos:** Los saltos consisten en elevar el cuerpo lo más alto posible en diferentes modalidades: salto alto, salto largo y triple salto.
  - **Lanzamientos:** Los lanzamientos implican lanzar un objeto pesado lo más lejos posible, como la jabalina, el disco, la bala y el martillo.



Calle 103 No 66 – 63. Barrio Girardot



Línea de atención: (604) 267 74 45

[www.ierodrigocorreapalacio.edu.co](http://www.ierodrigocorreapalacio.edu.co)

**“Educamos desde la diversidad  
para la Convivencia y la Paz”**

Resolución 1618 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 - NIT: 811031045-6

	<b>I. E. RODRIGO CORREA PALACIO</b> Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 – NIT 811031045-6		
	REFUERZO 2DO PERIODO	<b>Código PAC-13-01</b>	
	Fecha:	Versión: 03 Página 2 de 2	

- **Pruebas combinadas:** Las pruebas combinadas combinan varias disciplinas en un solo evento, como el heptatlón y el decatlón.

### Reglas básicas de algunas modalidades del atletismo:

- **Carreras:** Los corredores deben permanecer dentro de sus carriles durante toda la carrera. El ganador es el primer atleta en cruzar la línea de meta.
- **Salto:** Los saltadores deben realizar un salto limpio sin tocar el listón horizontal. La altura alcanzada determina la posición del atleta.
- **Lanzamientos:** Los lanzadores deben realizar el lanzamiento desde una posición específica dentro del círculo de lanzamiento. La distancia alcanzada por el objeto determina la posición del atleta.
- **Pruebas combinadas:** Los atletas compiten en diferentes disciplinas durante dos días, sumando sus puntos en cada una para determinar la clasificación final.
- El atletismo no solo ayuda a mejorar la condición física de los estudiantes, sino que también contribuye a su formación integral en diversos aspectos:
  - **Desarrollo físico:** El atletismo ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la resistencia cardiovascular y la coordinación motriz.
  - **Desarrollo mental:** El atletismo fomenta la disciplina, la concentración, la perseverancia y la capacidad para superar retos.
  - **Desarrollo social:** El atletismo promueve el trabajo en equipo, el respeto hacia los demás y la sana competencia.
  - **Desarrollo personal:** El atletismo ayuda a mejorar la autoestima, la confianza en sí mismo y la capacidad para alcanzar metas.

### ACTIVIDAD:

1. Realiza una línea del tiempo virtual sobre los mejores atletas del mundo en los juegos olímpicos.
2. Investiga la biografía de Caterine Ibarguen y sus logros en el atletismo Colombiano?
3. Realiza una reseña histórica del atletismo, modalidades del atletismo

### Reglas básicas y modalidades del atletismo.

4. Qué importancia tiene el atletismo en la formación integral de los jóvenes.
5. Dibuja la pista de atletismo con todas sus reglas y elementos.



Calle 103 No 66 – 63. Barrio Girardot

Línea de atención: (604) 267 74 45

[www.ierodrigocorreapalacio.edu.co](http://www.ierodrigocorreapalacio.edu.co)

**“Educamos desde la diversidad  
para la Convivencia y la Paz”**

Resolución 1618 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 - NIT: 811031045-6