



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

#### GUIA MES JUNIO

<b>Área: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>Tema: ATLETISMO</b>	
<b>Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ</b>	Correo electrónico y teléfono: <a href="mailto:alexanderramirezv@ielasierra.edu.co">alexanderramirezv@ielasierra.edu.co</a> 3002926173
<b>Grado</b>	9°
<b>Periodo</b>	2
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Objetivo general</b>	Comprender los aspectos básicos del atletismo
<b>Objetivo específico</b>	Identificar el atletismo como alternativa a los deportes de conjunto

**Semana # 18 del 31 de mayo al 18 de junio**

#### **DESARROLLO DE LA CLASE**

##### **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. Los contenidos de preparación planificables de carácter especial en estas pruebas, son: La rapidez, resistencia especial, resistencia a la velocidad, fuerza rápida, técnica y flexibilidad.

##### **Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)**

100 m c/v para mujeres

110 m c/v para hombres

400 m c/v para ambos sexos

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,



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### **Formando personas, creciendo en valores**

resistencia especial, resistencia a la velocidad, fuerza rápida, ritmo, técnica, flexibilidad, resistencia a la fuerza y coordinación

#### **Careras de Distancias Medias o Medio Fondo**

800 metros planos para hombres y mujeres

1500 metros planos para hombres y mujeres

3000 metros con obstáculos (también conocida por steeplechase) para hombres y mujeres)

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 láctica 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.

#### **Duración de las pruebas**

800 metros para mujeres: (aproximadamente desde 1.53 hasta 2.15 minutos).

800 metros para hombres: (aproximadamente desde 1.42 hasta 1.50 minutos).

1500 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 3.26 hasta los 5 minutos)

1500 metros para hombres: (aproximadamente desde los 3.55 hasta los 6 minutos).

3000 metros con obstáculos para mujeres: (aproximadamente desde los 9 hasta los 13 minutos).

3000 metros con obstáculos para hombres: (aproximadamente desde los 8 hasta los 10 minutos).

#### **Careras de Fondo o Distancias Largas**

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.

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.



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA**

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### **Formando personas, creciendo en valores**

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

#### **Duración de las pruebas**

5000 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 15 hasta los 17 minutos).

5000 metros para hombres: (aproximadamente desde los 13 hasta los 15 minutos).

10000 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 30 hasta los 40 minutos).

10000 metros para hombres: (aproximadamente desde los 27 hasta los 32 minutos).

La duración de la carrera de maratón depende del lugar en que se realice y del tipo de circuito, se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Varían para las mujeres aproximadamente desde las 2 horas 20 minutos hasta las 4 horas y para hombres desde las 2 horas 5 minutos hasta las 4 horas.

#### **Marcha Deportiva o Caminata**

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

#### **Las pruebas oficiales de Marcha son**

20 km (Para mujeres)

20 km (Para hombres)

50 km (Para hombres)

La Marcha Atlética 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.

#### **La duración de las pruebas oscila entre:**

20 Km. Para mujeres se realiza aproximadamente entre 1 hora 30 minutos y hasta 2 horas 50 minutos.

20 Km. Para hombres aproximadamente entre 1 hora 18 minutos y hasta 2 horas.

50 Km. Para hambres: (aproximadamente entre 3 horas y 40 minutos hasta 5 horas).

#### **Pruebas de campo**

##### **Salto**



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

**Salto Horizontal y Verticales:** De acuerdo con su estructura motora los saltos son una locomoción acíclica, de acuerdo con la coordinación en ellos se produce un cambio brusco de la locomoción cíclica de la carrera a la locomoción acíclica del (salto), el propósito en las pruebas de salto es el maximizar la distancia medida o la altura del salto del atleta. En el salto triple por supuesto, el propósito es el de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos mientras que en el salto con garrocha el atleta se encuentra asistido por el uso de una pértiga.

En los saltos predomina el sistema energético anaerobio, por la duración del salto, con énfasis en la potencia (Fuerza rápida) la velocidad y la técnica, otros contenidos de preparación de carácter especial que se deben tener en cuenta en su planificación son, la flexibilidad y la coordinación

Desde el punto de vista biomecánico la distancia y la altura del vuelo están determinados fundamentalmente por tres parámetros: Velocidad en el despegue, ángulo de despegue, altura del centro de masa en el despegue.

Desde el punto de vista de la estructura del movimiento de las pruebas de salto pueden dividirse en cuatro fases fundamentales: aproximación, despegue, vuelo y caída.

Las características de una buena carrera de aproximación en todas las pruebas de saltos son: rápida, rítmica, progresiva, adecuada y consistente.

**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.

### Lanzamientos



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

**Lanzamientos ligeros y pesados:** El propósito de las pruebas de lanzamiento es el lograr la mayor distancia posible. Los lanzamientos son movimientos realizados con los brazos, el tipo de lanzamiento ligero o pesado determina el grado de tensión desarrollados por los músculos. Cuando el implemento es ligero (jabalina o disco) la tensión de los músculos contraídos es relativamente insignificante pero la velocidad de contracción es grande, cuando el implemento es pesado (martillo, bala o peso) se requiere una gran tensión muscular para el lanzamiento y desarrollar una velocidad de contracción menor, se requiere de gran coordinación por la combinación de sus movimientos preparatorios, la velocidad del movimiento final del brazo que lanza debe sumarse a la velocidad final del movimiento del tronco, por lo que exige de una gran coordinación, técnica y de fuerza.

**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, a lo largo de la historia se ha venido acercando a la punta el centro de gravedad de las jabalinas, para hacer que caigan antes, ya que se comenzaban a realizar marcas que excedían el largo de los campos de caída, [el pasillo del lanzamiento de la Jabalina tiene 30 metros de largo y 4 de ancho. El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 5 cm de anchura, tendrá así 29° aproximadamente, 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 de 2,50 m ( $\pm 5$  mm) de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 34.92°. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 Mm. de diámetro, entre 44 y 46 Mm. de ancho y; en la femenina, mide entre 180 y 182 Mm. de diámetro, de 37 a 39 Mm. 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. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,135 m ( $\pm 5$  mm). 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 lanzamiento se realiza desde un círculo de 2.135 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes, 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. Deben desarrollar el aparatado vestibular.

### Conclusiones

El Atletismo es uno de los deportes que más transformaciones ha sufrido a lo largo de la historia, desde la creación de nuevas disciplinas, la incorporación de la mujer en pruebas donde eran vetadas por su



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

condición, la reglamentación, la tecnificación de los implementos, el vestuario y los nuevos récord mundiales implantados que no parecen de la época.

El Atletismo no por gusto es el llamado Deporte Rey y a través de el y sus disciplinas se pueden desarrollar todas las capacidades físicas.

Es vital e imprescindible por su gran cultura de movimientos en la preparación física para todos los deportes.

#### Actividad:

1. Realizar un mapa conceptual de los deportes pertenecientes al atletismo en la categoría de carreras, separadas por carrera de velocidad, de fondo y de fondo medio.
2. Realizar un mapa conceptual de los deportes pertenecientes al atletismo en la categoría de saltos.
3. Realizar un mapa conceptual de los deportes pertenecientes al atletismo en la categoría de lanzamientos.
4. Escoge una categoría del atletismo y un deporte de esa categoría y describe por qué es el que más le gusta o llama la atención, describiendo las cualidades que te interesan más de dicho deporte.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.