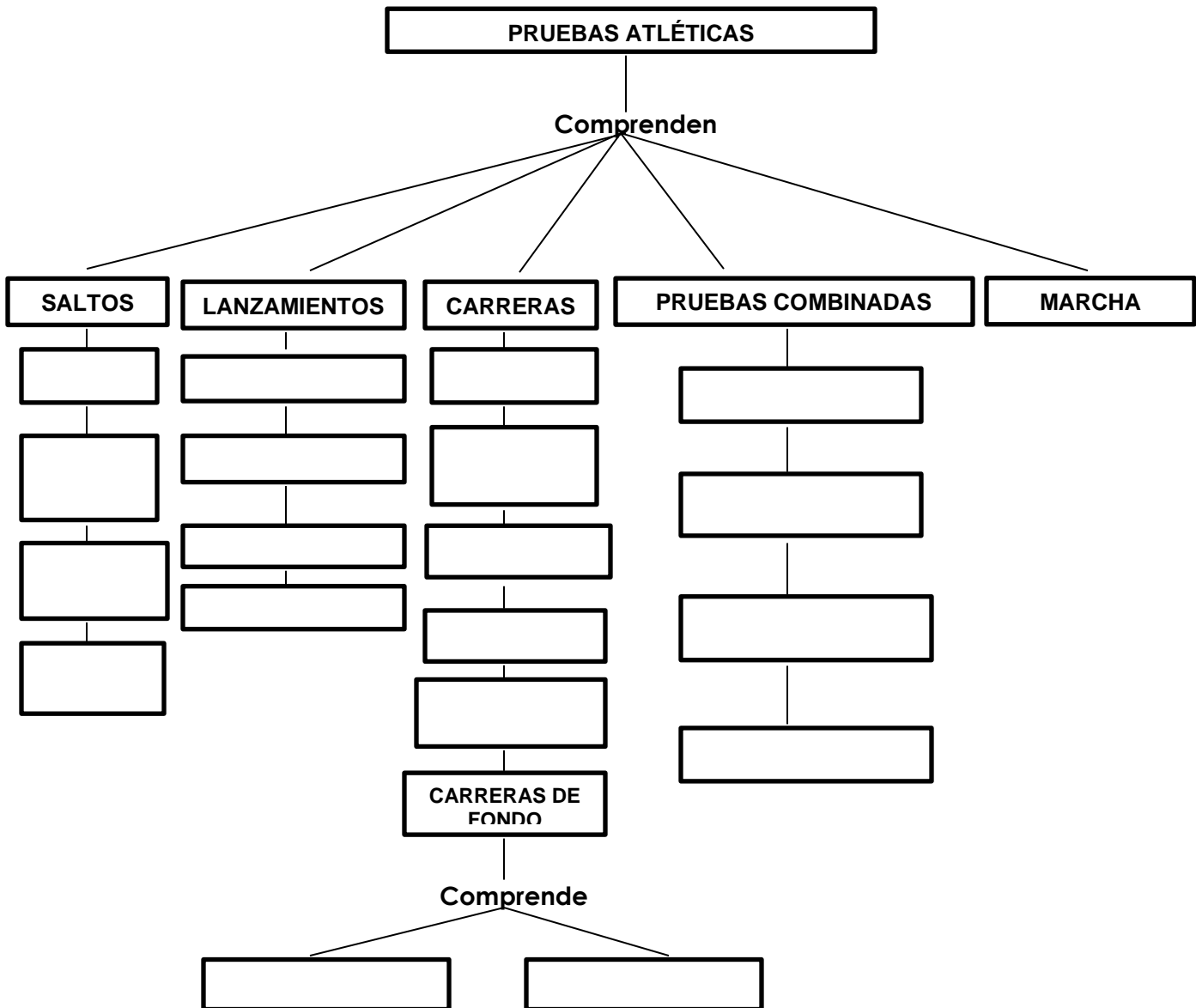
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	DOCENTE:	KATERINE ARROYO CORDOBA			
	TIPO DE GUÍA:	APRENDIZAJE			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	10º	1	FEBRERO	2 UNIDADES	

**INDICADOR DE DESEMPEÑO**

Identifica aspectos generales de diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.

### PRUEBAS ATLÉTICAS

El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en saltos, lanzamientos, carreras, pruebas combinadas y marcha.



## 1. Saltos:

**a. Salto alto:** El salto de altura es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros.

**b. Salto con pértiga:** El salto con pértiga o salto con garrocha es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que remplazaron al bambú y al metal en la década de 1960.

**c. Salto de longitud:** El salto de longitud o salto largo es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La caída tiene lugar sobre un foso de arena.

**d. Triple salto:** La realización del salto triple, también conocido como triple salto, implica el desarrollo de una secuencia compuesta por un primer salto sobre una pierna, un segundo salto repitiendo la misma pierna y un tercero tras el cambio de pierna. Este último movimiento es el que da el mayor impulso hasta llegar a la piletta de arena.

## 2. Lanzamientos:

**a. Lanzamiento de bala o peso:** El lanzamiento de peso o lanzamiento de bala, es una prueba del atletismo moderno, que consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bala es de 7,260 kg en hombres y de 4 kg en mujeres. La pesa o bala debe ser lanzada con un solo brazo, partiendo desde el cuello y sin que la misma pierda contacto con el cuello hasta el momento mismo del lanzamiento.

**b. Lanzamiento de martillo:** El lanzamiento de martillo es una prueba de atletismo donde 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.

**c. Lanzamiento de jabalina:** El lanzamiento de jabalina es una prueba del atletismo actual, donde se lanza una jabalina, hecha de metal o fibra de vidrio lo más lejos posible, su longitud es de 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres.

**d. Lanzamiento de disco:** El disco es un plato con el borde y el centro de metal. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

**3. Carreras:** Las carreras dentro del atletismo se clasifican en:

**a. Carreras de velocidad:** Se denomina así en el atletismo a las carreras a pie más cortas y consisten en correr distancias cortas que varían entre los 60, 100, 200 o 400 metros planos y al aire libre. Se caracterizan porque los participantes elevan bastante sus rodillas, movimientos libres de los brazos y emplean distintas estrategias para ganar la competencia. En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi-incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida (también denominados blocks de salida o startins), diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

**b. Carreras de medio fondo o media distancia:** En este tipo de carrera también conocida como medio fondo se distinguen los siguientes tipos de prueba: 800 metros lisos, 1500 metros lisos, 3000 metros lisos y 3000 metros obstáculos. Para lograr la máxima resistencia y desempeño los competidores no elevan tanto sus rodillas como en la carrera de velocidad y realizan zancadas más cortas.

**c. Carreras de fondo o de larga distancia:** Las pruebas que se realizan en las carreras de larga distancia o carreras a fondo son los 3.000, 5.000 y 10.000 metros lisos, media maratón, maratón y campo traviesa. Este tipo de carreras se llevan a cabo generalmente en circuitos urbanos en terrenos de pavimento. El biotipo de los corredores es variado, pero generalmente son delgados y de mediana estatura.

**c.1. La media maratón:** La media maratón es una carrera a pie de larga distancia en ruta cuya distancia es de 21.097,5 metros, es decir, la mitad de la de un maratón. La media maratón no es disciplina olímpica, pero se disputan campeonatos continentales y mundiales, así como infinidad de pruebas populares, en las que puedes correr junto a los fondistas de élite, ya que todos ellos utilizan la media maratón como puente de tránsito entre el 10.000 y la maratón.

**c.2. La maratón:** Un maratón o una maratón es una carrera de larga distancia de 42 195 kilómetros casi siempre sobre circuitos urbanos. Es la prueba más dura y de mayor distancia que se realiza corriendo en Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo del Atletismo.

**d. Carreras de relevos:** En atletismo, las carreras de relevos o postas son carreras a pie para equipos de cuatro componentes o más, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 20 metros de largo. En caso de que el testigo caiga al suelo, el juego continúa y los jugadores solo se ven afectados en la pérdida de tiempo que el error les implique.

El testigo elemento que se pasan los competidores, también llamado en América Latina estafeta o testimonio es una barra de metal o de material similar que se utiliza en las carreras de relevos. Tiene una longitud de 30 centímetros y un peso mínimo de 30 g.

**e. Carreras de vallas:** Las carreras de vallas en el atletismo cuentan con distintas pruebas tanto para la rama varonil como para la femenina. En el caso de los hombres se corren 60, 110 y 400 metros con vallas y en el caso de las mujeres 60, 100 y 400 metros con vallas. Las vallas son una especie de obstáculos o barreras que el competidor debe saltar. Estas vallas son elaboradas en plástico y metal o madera y metal.

**f. Carreras de obstáculos:** En las carreras con obstáculos las distancias recorridas son de 2.000 y 3.000 metros. Se trata de carreras donde los competidores durante su recorrido encontrarán diversos obstáculos, los cuales pueden ser fosos de agua que deberán de saltar y que tienen una profundidad de 7 cm, también deberán de saltar vallas, entre otros obstáculos más.

**4. Pruebas combinadas:** Las pruebas combinadas es una disciplina de la que forman parte varias actividades que incluyen carreras, lanzamientos y saltos normalmente que se realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta. Dentro de las pruebas combinadas podemos encontrar cuatro tipos diferentes de pruebas combinadas que son: El triatlón, el pentatlón, el heptatlón y el decatlón.

**a. El triatlón:** Pertenece a la disciplina de pruebas combinadas e hizo su debut en los Juegos Olímpicos de Sídney en el año 2000. Es disputado tanto en la categoría masculina como en la femenina. Es una modalidad que reúne tres disciplinas:

-Natación: Se disputa una prueba de 1500 m)

-Ciclismo: Se disputan 40 km en bicicleta

-Carrera a pie: Se disputa una carrera 10 km y es la prueba final en la que cada atleta da lo máximo para llegar el primero a meta.

**b. El Pentatlón:** Es otra modalidad de las pruebas combinadas pero ya no se realiza ya que fue sustituida por el pentatlón moderno. Constaba de cuatro pruebas atléticas de diferentes disciplinas del atletismo más otra que actualmente forma parte de otro deporte. Eran las siguientes:

- Carrera a pie de 180 m

-Lucha (no pertenece al atletismo)

-Salto de longitud

- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco

Ahora mismo, en actual pentatlón está formada por pruebas de otros deportes más una perteneciente al atletismo que son las siguientes:

- Tiro con pistola
- Esgrima
- Natación: Carrera de 200 m libres
- Equitación de obstáculos
- Carrera de campo a través (la única perteneciente al atletismo)

**c. El Heptatlón:** Consta de siete pruebas que son realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta. Puede ser disputado en pista al aire libre o en pista cubierta. Actualmente es disputado por ambas categorías (masculina y femenina), pero hay una diferencia ya que el heptatlón de pista al aire libre es disputado sólo por mujeres y el heptatlón de pista cubierta por hombres. Esta prueba forma parte del calendario olímpico sólo en la categoría femenina, en la masculina se disputa pero de manera no oficial.

El heptatlón de pista al aire libre es disputado por la categoría femenina y las pruebas son las siguientes:

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| -100 m vallas             | -Salto de longitud       |
| -Salto de altura          | -Lanzamiento de jabalina |
| -Lanzamiento de peso: 4kg | -800 m lisos             |
| -200 m lisos              |                          |

El heptatlón de pista cubierta es disputado por la categoría masculina y las pruebas que lo forman son las siguientes:

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| -60 m lisos          | -60 m vallas       |
| -Salto de longitud   | -Salto con pértiga |
| -Lanzamiento de peso | -1.000 m lisos     |
| -Salto de altura     |                    |

**d. El decatlón:** Es realizado en dos días consecutivos por el mismo atleta. Consiste en completar diez pruebas y se disputa tanto en categorías masculina como en femenina y en pista al aire libre. Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el final de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas. Esta prueba forma parte del calendario olímpico sólo en la categoría masculina, la femenina se disputa desde el año 2001 de manera no oficial.

En la **categoría masculina** las diez pruebas que lo forman son:

- 100 m lisos

- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 400 m lisos
- 110 m vallas
- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 1.500 m lisos

En la **categoría femenina** las diez pruebas que lo forman son:

- 100 m lisos
- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 400 m lisos
- 100 m vallas
- Salto de longitud
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- 1.500 m lisos

**5. La marcha:** La marcha es una prueba en la que los competidores ponen a prueba su resistencia recorriendo distancias de 20 kilómetros para las mujeres y 50 kilómetros para los hombres. La condición en la marcha es mantener un pie en tierra, la pierna de apoyo siempre debe estar recta sin flexionar. La acción de los glúteos es primordial en este tipo de carrera atlética.

### **ACTIVIDAD**

1. Completo el mapa conceptual con el contenido de la guía.
2. Preparo responsablemente en equipo una exposición con diapositivas, sobre la prueba atlética asignada.

**“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.**  
**CHARLES DICKENS**