	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
3	APRENDIZAJE- CONCEPTUAL	7º	3	AGOSTO 2025	2 UNIDADES	

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

**Identifica conceptos importantes del atletismo y sus modalidades de competencia.**

### ¿Qué es el atletismo?

El atletismo es uno de los principales y más antiguos deportes olímpicos. Consiste en poner a prueba el cuerpo humano en diferentes modalidades competitivas, como son la carrera, el salto y el lanzamiento.

Entre los deportes y prácticas olímpicas, el atletismo goza de una importante reputación. A menudo se lo considera como el “deporte natural”, es decir, como el que implica los movimientos básicos del cuerpo con relación al desarrollo humano, como son correr, saltar y lanzar.



### Modalidades del atletismo ( saltos y lanzamientos )

**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 unos 4 metros.

**El objetivo:** Tratar de rebasar la barra sujeta por dos soportes.



**Salto con pértiga:** El salto con pértiga o garrocha es una prueba del actual atletismo cuyo término significa un conjunto de pruebas que se realizan como competiciones entre individuos o equipos. El salto con garrocha es una prueba que tiene por objeto superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga (garrocha) flexible. Mide entre 4 y 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que reemplazaron al bambú y al metal en la década de 1960.



**Salto de longitud:** El salto largo o salto de longitud es una prueba de atletismo que forma parte de los Juegos Olímpicos, tanto en su versión femenina como masculina. Los atletas procuran recorrer la mayor cantidad de superficie horizontal, tras dar un salto con impulso, es decir, un salto al final de una carrera corta.



**Triple salto:** Los atletas corren por una pista y hacen tres saltos seguidos antes de caer en un foso de arena. Los tres saltos se conocen como rebote o hop, paso o step y salto. El objetivo es recorrer la mayor distancia posible del punto de despegue a la arena.

### Actividad # 1

- Investiga y escribe en tu cuaderno cuales son las deportistas con los records mundiales y olimpicos en las siguientes modalidades: salto triple, salto largo, salto con pertiga y salto de altura **(FEMENINO)**.

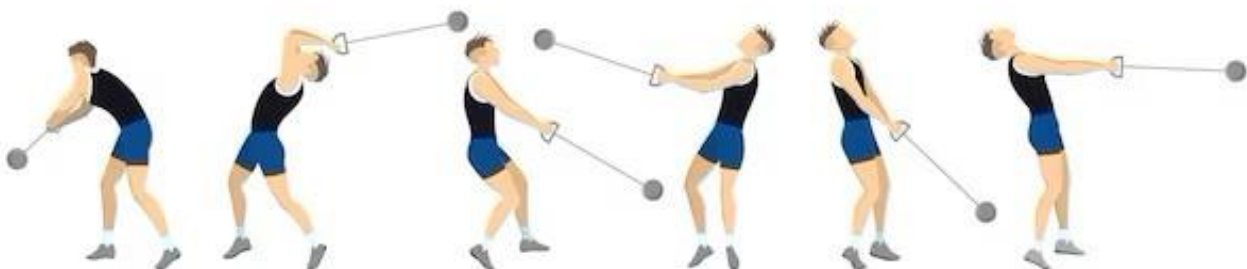
**Lanzamiento de bala o peso:** El lanzamiento de peso, también conocido como lanzamiento de bala, es una prueba de atletismo que consiste en lanzar una sólida bola de acero a la mayor distancia posible. Esta disciplina comenzó siendo lanzamiento de piedras, pero en 1857 los ingleses quisieron establecer un estándar y utilizaban balas de cañón de 16 libras inglesas (7,257 kg). Por ello, el lanzamiento de peso también se conoce como lanzamiento de bala.

**Se debe lanzar la bola desde el interior de un área circular, hacia un área marcada. Existen algunas reglas fundamentales como por ejemplo:**

- Sólo puede utilizarse una mano para el lanzamiento.
- El peso se coloca en el hombro y el lanzamiento se hace cerca de la barbilla.
- No se puede bajar la mano por debajo de la posición inicial y el lanzamiento se hace por encima de la altura de los hombros.



**Lanzamiento de martillo:** Es una prueba que consiste en lanzar un artefacto compuesto por una bola con un cable de acero y un asa. Este lanzamiento se ejecuta desde un círculo rodeado por una jaula para asegurar la integridad física del público y otros atletas. Los lanzadores utilizan combinaciones de voleos y giros con el fin de conseguir acelerar la cabeza del martillo y soltarlo a la máxima velocidad posible.

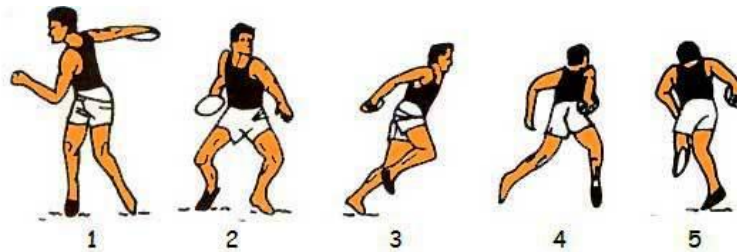


**Jabalina:** El lanzamiento de jabalina es un evento deportivo, uno de los eventos que sobreviven desde los Juegos Olímpicos originales. El atleta sostiene la jabalina en una mano y, mientras corre, la lanza lo más lejos posible. Es un deporte olímpico oficial.

Una jabalina es una lanza ligera diseñada para ser lanzada. Históricamente fue un arma, pero desde los antiguos griegos hasta hoy se usa para el deporte. La jabalina casi siempre se lanza con la mano.



**El lanzamiento de disco:** Es una prueba del atletismo, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de sección circular denominado disco lo más lejos posible. El disco se lanza desde un círculo de 2.50 m de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de  $35^{\circ}32'$ .



### Actividad # 2

Después de leer la guía desarrolla las siguientes preguntas:

- ¿Dónde está la clave del éxito en el atletismo?
- En el atletismo, ¿Cuál es la prueba reina o más famosa?
- Realiza un resumen biográfico de la atleta colombiana Catherine Ibargüen

***“La vida está destinada a ser un reto, porque los desafíos te hacen crecer.”–Manny Pacquiao.  
Reconocido boxeador profesional filipino y político.***

Fuente: <https://concepto.de/atletismo/#ixzz8jOKvLM6q>