	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	APRENDIZAJE	10º	2	MAR- ABR 2026	4 SEMANAS	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Contribuye a mejorar su desempeño físico, ejecutando con precisión y en forma coordinada diferentes ejercicios atléticos, con el objetivo de fortalecer las habilidades motrices básicas.

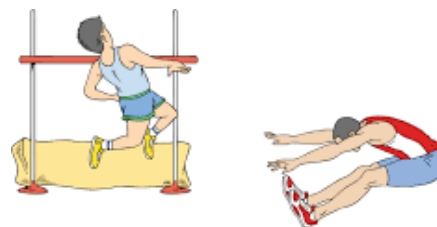
Reconoce el ejercicio como elemento importante para su desarrollo físico y mental, realizando activamente las actividades propuestas, despertando el interés por la recreación y el deporte.

Introducción

El atletismo es una de las disciplinas deportivas más antiguas y completas, que engloba pruebas de carreras, saltos y lanzamientos. A través de esta guía, conoceremos las principales pruebas atléticas, sus características y fundamentos básicos.

Pruebas de Salto

Salto de Altura : Es una disciplina en la que el atleta debe superar una barra horizontal sin ayuda de impulso externo. Se utiliza la técnica del Fosbury Flop, donde el atleta arquea el cuerpo sobre la barra.



Salto con Pértiga : Los atletas utilizan una pértiga flexible para impulsarse y superar una barra horizontal. Requiere velocidad, fuerza y técnica para coordinar la carrera, el apoyo de la pértiga y el vuelo.



Salto de Longitud : Se basa en una carrera previa seguida de un salto desde una tabla de batida. Se mide la distancia desde la tabla hasta el punto de caída más cercano.



Triple Salto : Es una combinación de tres fases: batida, paso y salto. El atleta realiza una secuencia de movimientos antes de caer en la arena.



Pruebas de Lanzamiento

shutterstock.com - 2373263095

Lanzamiento de Bala : Consiste en impulsar una bola metálica lo más lejos posible desde un círculo de lanzamiento, aplicando fuerza y técnica de giro o de desplazamiento lineal.

Lanzamiento de Martillo : El atleta balancea y gira un martillo (una bola metálica unida a un cable) antes de lanzarlo lo más lejos posible.



Lanzamiento de Jabalina: Se debe lanzar una jabalina de metal o fibra lo más lejos posible, manteniendo una carrera previa y aplicando una técnica de lanzamientos.

Lanzamiento de Disco: Se trata de lanzar un disco con un movimiento rotatorio desde un círculo de lanzamiento, combinando fuerza y técnica.

Pruebas de Carrera

Carreras de Velocidad: Incluyen distancias cortas como 100m, 200m y 400m. Se basan en la aceleración y la máxima velocidad del atleta.

Carreras de Medio Fondo: Comprenden distancias entre 800m y 1500m. Requieren resistencia y velocidad, con estrategias de ritmo y economía de energía.

Carreras de Fondo: Se corren distancias largas como 5000m, 10000m y maratón (42.195 km). La resistencia aeróbica es clave para mantener el ritmo.

Carreras de Relevos: Pruebas en equipo donde los corredores entregan un testigo en una secuencia (4x100m y 4x400m). La coordinación es fundamental.



La Marcha Atlética: Consiste en caminar rápidamente con una técnica que impide que ambos pies pierdan contacto con el suelo al mismo tiempo.

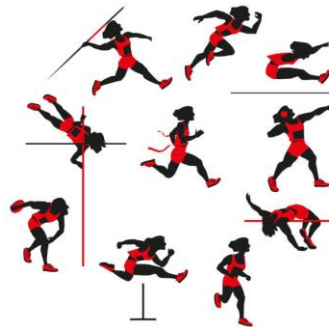
Pruebas Combinadas

Pentatlón : Incluye cinco pruebas que combinan carreras, saltos y lanzamientos.



Heptatlón : Prueba combinada de siete eventos, practicada principalmente por mujeres:

- 100m vallas
- Salto de altura
- Lanzamiento de bala
- 200m planos
- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- 800m planos



Decatlón: Prueba combinada de diez eventos, practicada principalmente por hombres:

- 100m planos
- Salto de longitud
- Lanzamiento de bala
- Salto de altura
- 400m planos
- 110m vallas
- Lanzamiento de disco
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de jabalina
- 1500m planos



"El atletismo es la base de todos los deportes, desarrollando habilidades esenciales como la velocidad, la resistencia y la coordinación."