



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° ABCD
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Un poco de HISTORIA:

Ahora bien, en cuanto a la historia del atletismo, ésta se remonta a la época de la prehistoria, cuando los primeros habitantes de la Tierra usaban la jabalina (lanza) para la caza. Asimismo, en lo que respecta a la aparición de la disciplina "Atletismo" como tal, se presenta en los Juegos Olímpicos Griegos del año 776 antes de Cristo, estos juegos recibían ese nombre por ser realizados en la ciudad de Olimpia, ubicada al noroeste de Peloponeso. Al comienzo, las principales disciplinas eran el pentatlón, que estaba compuesto de lanzamientos de disco y jabalina, carreras de campo, salto de longitud y lucha libre.



De igual manera, los romanos siguieron realizando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el año 146 antes de Cristo. Luego, Gran Bretaña comenzó a ejecutar competiciones olímpicas repentinamente, y fue a partir del siglo XIX cuando empieza a florecer el interés y la popularidad por todos los tipos de juegos, prácticas y enfrentamientos deportivos.

Cabe destacar, que en 1912, durante los Juegos Olímpicos de Estocolmo, se cronometraron por primera vez las carreras, hecho que cambiaría la historia del atletismo.

EL ATLETISMO SE DIVIDE EN DOS:

PRUEBAS DE PISTA:

Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de las curvas. Las medidas de las pistas, se pueden ser cubiertas o estar a la interperie, varían, aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes.

PRUEBAS DE PISTA:

- CARRERAS DE VELOCIDAD:

- 100 metros
- 200 metros
- 400 metros

- CARRERAS DE MEDIA DISTANCIA

- 800 metros
- 1500 metros

- CARRERAS DE LARGA DISTANCIA

- 5000 metros
- 10000 metros

- CARRERAS DE VALLAS

- 100 metros vallas
- 110 metros vallas
- 400 metros vallas



PRUEBAS DE CAMPO:

En el atletismo las pruebas de campo son todas aquellas en las que no se realizan carreras, también conocidas como competencias, se dividen en dos grandes grupos, los de saltos y los de lanzamientos.

Las pruebas de salto a su vez se dividen en:

Salto de altura: El objetivo es saltar sin hacer contacto con una barra horizontal (listón).

Salto con pértiga: En esta prueba el atleta debe saltar un listón ubicado a unos 4 o 5 metros de altura con la ayuda de una pértiga.

Salto de longitud: En esta prueba el atleta corre por una pista y al llegar a una línea, salta tratando de recorrer la mayor distancia posible.



Salto triple: El objetivo es hacer el mayor recorrido posible en una serie de 3 saltos entrelazados.

Las pruebas de lanzamiento se dividen en:



Impulso de bala: El objetivo es impulsar una bola solida de metal a través del aire a la mayor distancia posible.

Lanzamiento de disco: En esta prueba el atleta lanza un disco de metal tratando de llegarlo lo más lejos posible.

Lanzamiento de martillo: El objetivo es arrojar lo más lejos posible una bola de metal que está unida a un alambre que es el lugar por donde el atleta sujeta dicho instrumento.

Lanzamiento de jabalina: Esta prueba consiste en el lanzamiento de una jabalina a través del aire, con el fin de hacerla recorrer la mayor distancia posible



ACTIVIDADES:

Respondemos las siguientes preguntas:

1° ¿En cuántas pruebas se divide el Atletismo? ¿Cuáles son?

2° ¿Por qué se denominan juegos olímpicos?

3° ¿Según la historia en qué consistía el pentatlón?

4° ¿Según las pruebas de pista cual te gustaría realizar? ¿Porqué?

5° ¿Según las pruebas de campo cual te gustaría realizar? ¿Porqué?
