



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°3
TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: **EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS DE PISTA**

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
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 DE PISTA

Lee con Atención Por favor: En primer lugar, vamos a ver un par de pequeños videos que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "Aprendo en Casa" del nivel secundario y vamos a tratar de activarnos físicamente, cuando tengas un poco de tiempo trata de hacerlo en casa con tu familia. Te paso el link para que puedas visualizarlo y después me puedas responder unas pequeñas preguntas.

Observa estos videos sobre el calentamiento (activación corporal):

Video N° 1: https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk_GmfJI

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

En esta semana vamos a ver un pequeño resumen de las pruebas de pista que existen en el atletismo entonces muchacho comencemos:

El atletismo

El atletismo es un deporte más complejo de lo que uno pudiera pensar, y las pruebas de pista que lo componen, todas ellas muy variadas, son auténticas demostraciones de la gran capacidad física y mental de los atletas. Veamos más a fondo qué son exactamente este tipo de pruebas, además de ver qué capacidades se requieren para poder superarlas y cuántos tipos hay.

¿Qué son las Pruebas de pista?

Las pruebas de pista son diferentes actividades que forman parte del atletismo. Este deporte es uno de los más antiguos y practicados a lo largo de la historia, estando conformado por diferentes competiciones en las que se realizan saltos, lanzamientos de varios objetos y, cómo no, carreras a diversas distancias.

Las pruebas de pista reciben este nombre porque se llevan a cabo, habitualmente, en una pista, normalmente un circuito en forma ovalada, conformado por dos rectas paralelas que se unen en los extremos con dos curvas. Como actividad humana antigua que es, el atletismo ha ido cambiando la cantidad de pruebas en la que los experimentados atletas se han ido enfrentando a lo largo de la historia. Lo que sí tienen en común todas estas pruebas es que el atleta debe tener una gran capacidad de autosuperación, obtenida tras un arduo esfuerzo que se recompensa en forma de alto rendimiento y resistencia.

ATLETISMO PRUEBAS DE PISTA





Habilidades de los Atletas

Para poder superar las pruebas de pista es necesario que se posean unas bien desarrolladas capacidades, tanto físicas como mentales. El atleta debe poseer una impecable coordinación y, para lograr sus objetivos deportivos, debe someterse a un duro entrenamiento. El atletismo no es solamente correr más rápido que los demás contendientes. Se requiere de una gran preparación y fuerza de voluntad para lograr los objetivos que uno se plantea.

De hecho, algo que puede parecer tan simple y banal como es el calentamiento es clave para lograr tener éxito en la competición, además de fomentar el conservar la integridad física y la salud de las articulaciones, músculos y huesos. Además, la competición tiene el potencial de ser tan compleja que el estilo con el que se da comienzo la carrera puede hacer que se pierdan unos valiosos segundos o hacer que uno se canse más rápido.

Estas actividades físicas no únicamente pueden suponer un gran desgaste a nivel físico. Los atletas están sometidos a una fuerte carga mental, dado que tanto antes como durante la competición deben reaccionar ante los estímulos y tomar las decisiones pertinentes para asegurarse de que logran un buen resultado.

Los tipos de pruebas de pista mas importantes

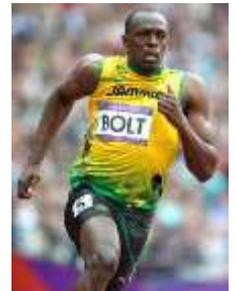
A continuación, veremos las principales pruebas de pista más conocidas y vistas en las competiciones a nivel internacional.

CARRERAS A PIE:

Las carreras a pie son competiciones atléticas que tienen por objetivo el determinar quién es el competidor que logra recorrer una distancia caminando o corriendo en el menor tiempo posible. Dentro de las carreras a pie se pueden diferenciar entre las seis siguientes:

CARRERAS DE VELOCIDAD

En estas competiciones se deben recorrer entre unos 100 y 400 metros en el menor tiempo posible, dependiendo de la distancia acordada en la propia competencia. Normalmente, la distancia recorrida se hace de en línea recta, en terreno nivelado y sin obstáculos, especialmente si se trata de una distancia relativamente pequeña como son 100 metros. En distancias mayores es más habitual utilizar toda la pista, pasando por las curvas del circuito.



CARRERAS DE FONDO Y DE MEDIA DISTANCIA:

Las carreras de media distancia se tienen que recorrer entre 800 y 3.000 metros, mientras que en las de fondo las distancias superan los 3 kilómetros. En este tipo de carreras la resistencia adquiere un papel mucho más importante que no la velocidad.

CARRERAS DE RUTA:

A diferencia de las anteriores, que se realizan dentro del circuito tradicional del atletismo, las carreras de ruta se caracterizan por hacerse fuera del estadio, en lugares como carreteras o vías. El ejemplo más característico de esto son los maratones.

CARRERAS DE CAMPO A TRAVÉS:

Este tipo de competición es, básicamente, una carrera de fondo pero que se realiza en espacios diversos, normalmente en el propio campo.

CARRERA PASAJE DE VALLAS:

Es una carrera en la que hay obstáculos por el camino. Está inspirada en la hípica, en la que el caballo tiene que saltar vallas, solo que en este caso son los propios participantes quienes las tienen que saltar.

CARRERA DE RELEVOS:

Normalmente participan grupos conformados por cuatro competidores, quienes deben recorrer una distancia en el menor tiempo posible recorriendo cada uno de ellos parte del trayecto.

Cada participante debe pasarle al siguiente una vara de madera, llamada testimonio, la cual es el objeto con el que se debe realizar la carrera.





MARCHA ATLÉTICA:

La marcha atlética tiene sus orígenes en Gran Bretaña. Consiste en un desplazarse, caminando, por una distancia de entre 20 y 50 kilómetros. Los participantes deben caminar de la forma más rápida que puedan, y siempre teniendo un pie en contacto con el suelo.



ACTIVIDADES:

Respondemos las siguientes preguntas:

APRENDO EN CASA:

1° **En el video N° 1 ¿Qué actividades se realizan? Son 3:**

- a)
- b)
- c)

2° **En el video N° 2 ¿Qué articulaciones trabaja?**

3° **En resumen ¿Qué son las pruebas de pista?**

4° **Completa:**

El atleta debe poseer una impecable _____ y, para lograr sus objetivos deportivos, debe someterse a un duro _____. El atletismo no es solamente _____ más rápido que los demás contendientes. Se requiere de una gran _____ y _____ de voluntad para lograr los _____ que uno se plantea.

5° **¿Cuántas pruebas de pista hemos mencionado?**

- a) 10
- b) 15
- c) 08
- d) 13

6° **¿En la carrera de relevos que objeto se pasan los atletas y cuantos atletas son?**
