



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°03

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

TEMA: ATLETISMO

| | | |
|---|--|---|
| ÁREA: EDUCACION FISICA | NIVEL: SECUNDARIA | GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D |
| DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI | | |
| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO |
| ASUME UNA VIDA SALUDABLE | INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA. | Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación. |

ATLETISMO

HISTORIA DEL ATLETISMO

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. ... La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia. ha sido una de las actividades físicas más importantes, tanto desde el punto de vista lúdico o como actividad esencial para la guerra.



El barón Pierre de Coubertin fue el arquitecto de la creación de los Juegos Olímpicos modernos cuya primera edición se celebró en 1896 en Atenas, donde, por supuesto, el atletismo figuró entre las pruebas.

En 1849, el ejército británico creó competiciones para el arsenal de Londres en Woolwich. En 1850 se ofreció una corneta de plata como premio al ganador del mayor número de pruebas. El capitán Wilmot ganó la edición de 1850, y ese mismo año se creó la primera pista de atletismo en Inglaterra.



El atletismo se Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF).

EN LA ACTUALIDAD EL ATLETISMO

Atletismo es un deporte que, en principio, parte de la individualidad. Nace del esfuerzo y de la capacidad física y mental del propio deportista. Éste ha de ser capaz de trabajar su cuerpo, desde el punto de vista muscular, para poder soportar cualquier prueba, ya sea de velocidad de, medio fondo o fondo, y, al mismo tiempo, tiene que tener la suficiente capacidad mental para ser capaz de explotar todo el potencial de fuerza y velocidad en una prueba corta o mantener el equilibrio entre la mente y el cuerpo en una prueba larga.

PRUEBAS DE ATLETISMO

Las pruebas en el atletismo se dividen en:

- Pruebas de Pista: Carrera (velocidad, fondo), Marcha.
- Pruebas de Campo: Saltos, Lanzamientos.
- Pruebas Combinadas: Triatlón, Pentatlón, Heptatlón, Decatlón.

PRUEBAS DE PISTA (VELOCIDAD – FONDO)

- ✓ Carreras de 100 metros
- ✓ Carreras de 200 metros
- ✓ Carreras de 400 metros
- ✓ Carrera de relevos o postas
- ✓ Carreras de medio fondo
- ✓ Carreras de fondo



PRUEBAS DE CAMPO (SALTOS – LANZAMIENTOS)

Se dividen en dos grupos:

SALTOS HORIZONTALES Y VERTICALES

- ✓ Salto de longitud o largo
- ✓ Salto triple
- ✓ Salto de altura o alto
- ✓ Salto de pértiga



LANZAMIENTOS

- ✓ Lanzamiento de bala
- ✓ Lanzamiento de disco
- ✓ Lanzamiento de martillo
- ✓ Lanzamiento de jabalina



PRUEBAS COMBINADAS

- ✓ **TRIATLON** El triatlón mezcla tres disciplinas deportivas en una misma prueba. Estas son la natación, la carrera a pie y el ciclismo.
- ✓ **HEPTATLON** El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de siete pruebas, realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta, y es tipo de prueba combinada.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden

- 100m vallas
- Salto de altura
- Lanzamiento de peso
- 200 metros lisos



| | |
|--|---|
| <p>La importancia del atletismo está en que es la propia persona la que tiene que trabajar el aspecto físico y el aspecto mental. Bien sea con un entrenador o, desde el punto de vista personal, el atleta tiene que tener la capacidad de entregarse en solitario y moldear su cuerpo para conseguir el reto que se proponga.</p> <p>Asimismo, en el atletismo la edad se convierte en un aspecto de segundo plano, el físico o condición social. Es un deporte integrador, que se practica en cualquier lugar del mundo y que no necesita un lugar específico para practicarlo o un complemento como en otros deportes. Lo único que se necesita es mucha fuerza de voluntad. Además es un tipo de deporte que, practicado todos los días, nos ayuda a aumentar nuestra resistencia, hace que podamos desplazarnos mayor distancia cuanto más corremos y tiene muchos beneficios para nuestra salud.</p> <p>La importancia del atletismo está en que, desde el punto de vista físico, emocional y social, es positivo para cualquier persona que lo practique.</p> <p>LOS FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO</p> <p>Se considera fundamental en la práctica del atletismo los siguientes movimientos: caminar, correr, trotar, saltar, lanzar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CAMINAR: es una sucesión de pasos. • CORRER: es una sucesión de pasos acelerados. • TROTAR: es una sucesión de pasos con una aceleración moderada estos fundamentos junto con una brazada ajustada a la condición de la prueba son indispensables para las pruebas de pista. • SALTAR: es proyectar el caminar en forma aérea, lo que se convierte automáticamente en una fase de vuelo, la cual está precedida del despegue y seguida de la caída. • LANZAR: Es impulsar un objeto con la mano y con un fin determinado, viene procedido de un impulso y su finalización debe ajustarse a las condiciones de la prueba. | <p>En el segundo día</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de longitud. • Lanzamiento de jabalina. • 800 metros lisos. <p>✓ DECATLON El Decatlón es una competencia del atletismo actual que consta de diez pruebas que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo atleta.</p> <p>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.</p> <p>Pruebas realizadas</p> <p>El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 metros lisos • Salto de longitud • Lanzamiento de peso • Salto de altura • 400 metros lisos <p>En el segundo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 110 metros vallas • Lanzamiento de disco • Salto con pértiga • Lanzamiento de jabalina • 1500 metros lisos |
|--|---|

CUESTIONARIO #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la importancia del atletismo?

.....

.....

.....

2. ¿Qué significa las siglas IAAF?

.....

.....



3. ¿cuáles son las pruebas de velocidad?

-
-
-
-

4. Menciona las diferencia entre las pruebas combinadas triatlón y heptatlon

| TRIALÓN | HEPTALÓN |
|---------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |

5. Elabora un mapa conceptual con el contenido del texto

EJERCITATE SIN SALIR DE CASA:

INDICACIONES:

- No te olvides de realizar movimientos de activación en calor y elongaciones
- No te olvides de descansar 1 min entre cada ejercicio
- Los ejercicios fijos como la sentadilla estática solo por 30 segundos
- Los ejercicios en movimiento como las flexiones realiza 15 repeticiones
- Hidratación constante durante y después de los ejercicios.