



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 4**

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

¡DEPORTE! UNA VIDA SALUDABLE

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

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVES DE SU MOTRICIDAD	Se expresa corporalmente	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para mantener sus emociones a partir del ritmo y la música de su región.

**EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS DE CAMPOS**

**Lee con Atención Por favor:**

En primer lugar, vamos a ver un par de 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 conocer sobre las lesiones que se producen realizando actividades físicas y también como tratarlas, 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=hMJ0FWYFGt8>

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=IxFpbOI97IQ>

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

**¿Qué son las Pruebas de campo?**

Son todas aquellas pruebas que no se realizan sobre la pista, es decir no son carreras, también estas pruebas son conocidas como competencias, los cuales se dividen en 2 grandes grupos a saber, los saltos y los lanzamientos:

Los saltos a su vez se dividen en saltos horizontales como lo son el salto largo y el salto triple, y los saltos verticales como lo son el salto alto y el salto con pértiga o garrocha.

Los lanzamientos se dividen en 4 eventos el lanzamiento de jabalina, el cual es el único lanzamiento que se realiza con carrera previa, y los lanzamientos de disco, martillo o maso y el de impulsión de la bala o peso, los cuales se ejecutan desde un área circular por lo cual se han desarrollado técnicas de giro para optimizar sus resultados.

**Los tipos de pruebas de campo mas importantes**

Las 8 Pruebas de Atletismo que se consideran de campo son las que se realizan en el centro del estadio, en la zona que está circundada por la pista, y son:

1. Salto de longitud o salto largo.
2. Salto triple.
3. Salto de altura o salto alto.
4. Salto con pértiga o garrocha.

**1. Salto de Longitud o Largo:**

Esta competencia consiste en dar un solo salto, en forma horizontal, lo más largo posible luego de una corta carrera en busca de impulso. El salto debe comenzar en un lugar determinado, delimitado por una línea en el piso, si el atleta pisa o pasa dicha línea, el salto se considera nulo. Para lograr una mayor distancia, el atleta se impulsa con ambas piernas hacia adelante. La distancia saltada se mide desde la marca del piso hasta la marca más cercana hecha en la arena por el cuerpo del atleta al caer.



**2. Salto triple:**

En el salto triple es un evento en el que un atleta realiza un salto horizontal incorporando tres movimientos distintos y continuos. En el salto triple se mide la distancia total recorrida por el atleta al dar 3 largos pasos o zancadas luego de una carrera para obtener impulso.





El salto debe comenzar en un lugar determinado, marcado por una línea en el piso. Si el atleta pisa o pasa dicha línea el salto es considerado nulo. El primer paso lo da cayendo en un pie, el segundo salto con el pie contrario y en el tercer y último salto debe caer con los dos pies en una superficie arenosa

**3. Salto de altura o salto alto:**

El salto de altura consiste en generar el impulso necesario, luego de una corta carrera para lograr saltar por encima de una barra horizontal sin derribarla. Esta barra se coloca entre dos soportes verticales y a una altura mayor en cada salto. Los atletas tienen tres oportunidades en cada altura; a medida que van logrando superarla van pasando a las instancias eliminatorias y finales. Desde 1968 el salto se realiza de espaldas a la barra; antes de esta fecha, el mismo se realizaba al revés, es decir de forma ventral. Poder saltar por encima de nuestra propia estatura es algo casi impensable. Sin embargo estos atletas logran saltar por encima de los 2,30 metros con el solo impulso de sus piernas.



**4. Salto con pértiga o garrocha:**

Es similar al salto de altura, pero en esta modalidad el atleta se ayuda para saltar con una larga vara o pértiga de cierta flexibilidad que le da mayor impulso. Esta vara mide entre 4 y 5 metros de largo y está fabricada con fibra de vidrio de alta resistencia. El atleta hace una corta carrera con la pértiga en las manos y calcula el punto exacto en donde debe clavarla en el piso y saltar, para pasar por encima de la barra colocada entre dos soportes verticales. El salto se hace con las dos piernas por delante del cuerpo y el atleta cae sobre una colchoneta.



**ACTIVIDADES:**

Respondemos las siguientes preguntas:

**APRENDO EN CASA:**

1° **En el video N° 1 ¿Qué es una lesión?:**

---

---

2° **En el video N° 2 ¿Qué es una férula?**

---

---

3° **¿Qué tipos de saltos existe?**

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....

4° **Completa:**

Es similar al salto de \_\_\_\_\_, pero en esta modalidad el atleta se ayuda para saltar con una larga \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ de cierta flexibilidad que le da mayor impulso. Esta vara mide entre \_\_\_\_\_ metros de largo y está fabricada con \_\_\_\_\_ de alta resistencia.

5° **En el salto triple ¿Cuántos pasos o zancadas tiene que dar el atleta?**

- a) 5
- b) 4
- c) 1
- d) 3