



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

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

TEMA: EL ATLETISMO OLÍMPICO

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices	Participa activamente en juegos deportivos de atletismo, compartiendo con sus pares conciliando distintos interés

EL ATLETISMO.

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta, se celebran cada 4 años, también tenemos el campeonato mundial de atletismo que se celebra cada 2 años. Así mismo tenemos la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina

PRUEBAS ATLÉTICAS.

- Carreras de velocidad.** Las carreras de velocidad oficiales son de 100, 200 y 400 metros.
- Carreras de medio fondo.** Son carreras de media distancia como las pruebas de 800, 1500 y 3000 metros.
- Carreras de fondo.** Son pruebas de largo aliento donde destacan las pruebas de 5000, 10000, media maratón de 21. 097 km y la maratón de 42 km 195 metros. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas.
- Carreras con vallas.** Entre ellas existen los 110 m. con vallas para varones, los 100 metros con vallas para damas, 400 metros con vallas y la carrera de 3000 metros con obstáculos.
- Carreras de relevos.** El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible con la posesión de un cilindro de madera o metal llamado testigo o testimonio transmitido de uno a otro atleta en unas zonas determinadas llamadas zonas de transición. Las pruebas en las competiciones oficiales de la IAAF son los 4x100 m y 4x400 m, para damas y varones, constan de 4 atletas por equipo.
- Marcha atlética.** Es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias oficiales se establecen hoy en distancias 20 km y 50 km.
- Prueba de saltos.**
 - Salto con pértiga** Consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros.
 - Salto de longitud.** Consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso.
 - Triple salto triple.** Es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.
 - **Salto de altura.** La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie. La técnica de salto es de tijera y rodillo, fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada del estilo fosbury.



8. Prueba de Lanzamientos

- **Lanzamiento de peso o bala.** El peso que se lanza para varones es de (7,257 kilogramos), en damas es de 4 kilogramos, la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea situada en el área de lanzamiento que no puede ser sobrepasada por el lanzador.
- **Lanzamiento de disco.** El peso del disco masculino se fijó en 2 kg y para las damas es de 1 kg.
- **Lanzamiento de martillo.** El martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso. Hoy en día, para los hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos y está conectada a un cable de acero con un mango. Las mujeres lanzan un martillo de 4 kg.
- **Lanzamiento de jabalina.** Las marcas de este lanzamiento han ido aumentando de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias, el peso de jabalina para varones es de 800 gramos y para damas es de 600 gramos

9. Pruebas combinadas.

- **El decatión** constaba de diez pruebas sucesivas de atletismo. se compone de cuatro carreras (100 m, 400 m, 110 m vallas y 1500 m), tres saltos (longitud, altura y pértiga), así como tres lanzamientos (peso, disco y jabalina). Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación.
- **EL heptatión.** Este último se compone de tres carreras (100 m vallas, 200 m y 800 m), dos saltos (longitud y altura) y dos lanzamientos (jabalina y peso).

QUESTIONARIO

1. Realice en una hoja adicional un organizador visual o esquema de las pruebas atléticas .(creatividad)
2. Mencione usted el significado de IIAF.....
3. ¿Cada cuántos años se realizan los juegos olímpicos?
a. 3 años b. 4 años c. 5 años d. 2 años
4. Son consideradas carreras de medio fondo.
a. 5000 m B. 1000 m c. 800 m d. 1500 m
5. Mencione usted las pruebas de velocidad que se corren en la prueba combinada de DECATLÓN
a. 100 m b. 1500 m c. 300 m d. 110 m con vallas.
6. Marque usted la carrera de medio fondo que se corre en la prueba combinada de HEPTATLÓN
a. 400m B. 1500m C. 3000m d. 800m
7. Marque usted las pruebas de marcha atlética.
a. 5 km. B. 25 km. c. 10 km. d. 50 km.
8. Marque usted la prueba de lanzamiento que no se ejecuta en la prueba combinada de decatión.
a. L. martillo B. L. jabalina c. L. disco. D. L. peso
9. ¿Cuántas vallas se debe pasar en una carrera de 110 metros con vallas?
a. 8. B. 10. c. 11. D. 12.
10. ¿Dónde se realizará el próximo mundial de atletismo (Investigar)

No te olvides realizar tus ejercicios localizados, sería ideal que definas horarios para tu ejercicios