


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
	DOCENTE: SONY NORELA GONZÁLEZ RUIZ			
	TIPO DE GUIA: CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
4	7º	4	SEPTIEMBRE DE 2019	4 UNIDADES

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Clasifica las actividades prácticas según las modalidades atléticas analizadas, y las aplica correctamente durante las clases.

HISTORIA DEL ATLETISMO

A nivel mundial: La historia del atletismo puede ser tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta. Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas en bajos relieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C., pero **las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda, siendo por tanto el atletismo la forma organizada de deporte más antigua.** En la literatura griega clásica se encuentran descripciones de carreras celebradas en la Hélade al menos mil años antes del nacimiento de la era cristiana, asociadas a fiestas religiosas. Durante el siglo XX y lo que llevamos del XXI, **los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años.**

El atletismo en Colombia: El **atletismo colombiano** como práctica organizada y destinada a la formación y competencia regida por conceptos técnicos, **comenzó a desarrollarse a principios del siglo 20** sus precursores fueron los indígenas de la época precolombina. Entre los chibchas los cross de media distancia se incluían en el programa de las diversas actividades y a la vez se constituyen en prestigio religioso y social para los vencedores.

El atletismo en Antioquia: Puede decirse que **el atletismo llegó a Antioquia por el realmente el señor Vicente Lawoyete aproximadamente en el año 1948**, por esa época se conformó un grupo de personas que entrenaban en el Bosque de la Independencia, lo que hoy es el jardín Botánico. La Liga Antioqueña de Atletismo funcionó en varias casas de familia y diversas oficinas, entre ellas los bajos del teatro Avenida en la playa entre Junín y Palacé, y en el pasaje Roberesco. El coliseo de atletismo de nuestra ciudad se llama **Alfonso Galvis**.

Pruebas de atletismo: El atletismo incluye un conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos normalmente amateurs (aficionado, no profesional) en reuniones en pista cubierta o estadios al aire libre. Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m. lisos en pista hasta la maratón, que cubre 42,195 Km.

Las reuniones al aire libre se celebran generalmente en un estadio o un campo de atletismo construido alrededor de una pista de arcilla, ceniza o material sintético. La mayoría de los lanzamientos y saltos (o pruebas de campo) se disputan en la zona comprendida dentro del óvalo. Hay pruebas especiales, como el decatlón que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón, con cuatro pruebas de campo y tres carreras.

En el atletismo existen modalidades compuestas por diferentes pruebas cada una. Siendo algunas, más exigentes en cuanto a técnica, y otra más exigente en cuanto a estado físico (resistencia y fuerza). El atletismo y sus modalidades son deportes bastante antiguos, y son detallados a continuación.

Existe la modalidad de **pruebas en pista**:

1. Carreras de velocidad: La velocidad incluye las carreras de 100, 200 y 400 m, además de los relevos:

Características de la prueba: Es una de las pruebas más espectaculares que existen, es muy importante el calentamiento, para evitar lesiones, se necesita buena técnica de salida, son muy fuertes físicamente

Cualidades físicas que prevalecen en esta prueba: velocidad, Fuerza, y Coordinación.

Características de los atletas. Los velocistas son atletas fuertes, explosivos y con una alta capacidad de concentración. La calidad de los pies, en cuanto a la reacción, es fundamental para un buen resultado. Aunque normalmente son altos, sobre todo los hombres, aunque velocistas relativamente bajos y muy explosivos también han logrado grandes marcas.

100 metros. Es la prueba reina del sprint y se disputa en línea recta, frente a la tribuna principal del estadio. Cada atleta ocupa una calle o carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera invadir otra calle. Los velocistas salen desde los tacos de salida. El juez dice: a sus puestos (los atletas se colocan en los tacos de salida), listos (elevación de la cadera) y finalmente, da el disparo de salida. Si un atleta sale antes de que suene el disparo, se dice que ha habido salida nula; Vence el que rebasa primero la línea de meta con el tronco, y no con la cabeza, las manos o los pies. Se utiliza un **anemómetro para medir la velocidad del viento**, para aprobar un record o una marca, no deber haber viento a favor de más de 2m/seg.

200 metros. La mitad de la prueba se corre en curva y la otra mitad en recta. También se utilizan los tacos de salida; cada atleta corre por su calle y se mide la velocidad del viento. Una diferencia con la prueba de 100 m es que no todos los atletas salen de la misma altura. Los atletas situados en calles exteriores deben de recorrer la curva más abierta y el atleta de la calle 1 tiene una curva más cerrada, y por eso sale desde más atrás. A todo esto se le llama compensación: en realidad, todos corren 200 m.

400 metros. Se trata de una vuelta a la pista. Se sale de tacos, cada atleta corre por su calle y hay compensación.

2. Carreras de vallas: Son carreras en las que hay que pasar diez vallas durante el recorrido.

Características de los atletas. Los atletas de vallas, tantos especialistas de 100 m, 110 m o 400 m, tienen en común una gran flexibilidad que les permite pasar la valla más fácil. Los especialistas en distancias cortas son además buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas. Poseen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación. Los atletas de 400 vallas deben ser también buenos corredores de 400 m lisos.

110 m vallas. Se trata de una prueba masculina. Cada valla mide 106,7 cm. y están separadas 9,14 m entre sí. Antiguamente no se podían derribar más de 3 y una sola valla tirada invalidaba un récord del mundo. Hoy en día, sólo está penalizado el derribo intencionado.

100 m vallas. Prueba equivalente a la anterior, pero realizada por mujeres. Cada una de las diez vallas mide casi 84 cm. de altura, y están separadas 8,5 m entre sí.

400 m vallas. Una vuelta a la pista, con salida compensada desde los tacos y paso de diez vallas. Para los hombres miden 91,4 cm. y, para las mujeres 76,2 cm. La distancia entre ellas es de 35 m.

3. Carreras de medio fondo: Solo comprende dos pruebas: los 800 m y los 1500 m.

Características de los atletas. Los medio fondistas gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica.

800 m. en esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores.

1500 m. Algo menos de cuatro vueltas a la pista. Los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y tras el disparo toman la calle libre.

4. Carreras de fondo: Está integrado por las carreras de 5000 m y 10000 m, además del maratón.

Características de los atletas. En los fondistas predominan las fibras musculares de contracción lenta, pero que son muy resistentes. Su biotipo es variado, pero normalmente se trata de atletas delgados y de mediana o de bajo estatura. Tiene una gran resistencia aeróbica y un elevado consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.) También deben tener un buen sentido del ritmo y dominio táctico de las carreras.

5000 m y 10000 m. Son las dos carreras lisas de fondo que se celebran dentro del estadio. En las carreras de más de 400 m, cuando un atleta pasa por meta y le falta solo una vuelta suena una campana indicándole.

5. Maratón. Legendaria carrera en la que la distancia recorrida es de 42,195 Km. y se disputa en ruta.

6. Carreras de relevos: Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos.

Características de los relevos: Es una disciplina muy motivadora para los alumnos, los factores que dificultan una ejecución correcta son: El testigo, La zona de cambio, los rivales.

Las cualidades físicas que prevalecen en esta prueba: Velocidad, fuerza, coordinación.

Características de los atletas. Los componentes del 4x100 son evidentemente cuatro velocistas; pero además, y dependiendo de la posición que ocupen en el relevo, tendrán una u otra característica en particular. Así, el primer relevista debe tener una muy buena salida y dominar la carrera en la curva; el segundo y el tercero deben dominar tanto la recepción como la entrega del testigo; son los que corren más metros, por lo que a veces en esta posición se sitúan especialistas de 200 m (sobre todo el 3º, que debe correr bien la curva); el cuarto componente del equipo suele ser el más rápido, y en cualquier caso debe tener una gran psicología de competición, debido que después de él no hay ningún otro compañero que pueda mejorar la carrera: así pues, los últimos metros, siempre decisivos, son responsabilidad suya.

Relevos 4x100 metros. En esta prueba hay 4 atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 m. Los atletas se pasan el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal de 28 a 30 cm. de largo) dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de la zona significa descalificación. El testigo debe pasar de mano en mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle determinada; el primer relevista sale de tacos, con la salida compensada, y en total un equipo realiza 3 entregas.

Relevos 4x400 metros. En esta prueba, el primer relevista sale desde los tacos de salida y con salida compensada. Cada atleta corre por una calle, pero tras la primera curva del segundo relevista ya hay calle libre. Cada atleta cubre aproximadamente 400 m, y la zona de entrega del testigo es igualmente de 20 m. En las dos últimas transmisiones, los receptores son colocados por orden que pasan sus equipos a la altura de la salida de 200 m, situándose en la calle interior el atleta receptor cuyo equipo figura en primer lugar.

7. Carrera de obstáculos: La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, en la que hay que superar una serie de vallas y una ría o fosa llena de agua que por lo general se encuentra por el lado externo de la pista de atletismo. Las cualidades físicas que prevalecen en esta prueba: Resistencia, coordinación.

8. La marcha: Características de la prueba: Es una de las disciplinas más olvidadas. La diferencia con la carrera es que en la marcha siempre tiene que haber un pie en tierra. El gesto técnico se basa en la acción del glúteo, el apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso de la punta, los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo.

Las distancias olímpicas actuales son de 20 Km. y 50 Km. para los hombres y 20 para las mujeres, que participaron por primera vez en Barcelona '92. Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo esté recta, sin flexionarse, cuando se halla en posición vertical. Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de abastecimiento reglamentarios, donde los marchadores reponen sobre todo el líquido perdido. Las cualidades físicas que prevalecen en esta prueba: Resistencia, flexibilidad y coordinación.

Características de los atletas. Al tratarse de pruebas muy largas (incluso se llegan a disputar pruebas de 50km), los marchadores son fundamentalmente atletas de gran resistencia que además deben poseer buen sentido del ritmo, constancia y una buena movilidad coxofemoral. (La articulación de la cadera o coxofemoral relaciona el hueso coxal con el fémur, uniendo por lo tanto el tronco con la extremidad inferior. Junto con la musculatura que la rodea, soporta el peso del cuerpo en posturas tanto estáticas como dinámicas).

9. Las pruebas combinadas: Son competiciones atléticas que consisten en distintas pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta.

a. Triatlón: El Triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne **tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie.** Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

b. Pentatlón: El Pentatlón era una competición atlética que constaba de **cinco pruebas.** La ejecución de este evento fue sustituido por el de Pentatlón moderno, disciplina deportiva olímpica, que consta de 5 pruebas, que deben realizarse en un sólo día: **tiro con pistola, esgrima, natación 200 metros libres, equitación de obstáculos y carrera a campo traviesa.** Cada uno de los cuatro primeros eventos asigna un puntaje al deportista según su rendimiento.

c. Heptatlón: El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de **siete pruebas,** realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta. Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

d. Decatlón: El Decatlón es una competición del atletismo actual que consta de **diez pruebas** que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo atleta.

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 masa 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.

1. Saltos:

a. Salto de altura. El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura.

b. Salto con pértiga. En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. Los participantes tienen tres intentos para cada altura.

c. Salto de longitud. En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada con plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta, hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos.

d. Triple salto. El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

2. Lanzamientos:

a. Lanzamiento de bala. El objetivo en el lanzamiento de bala es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

b. Lanzamiento de disco. El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

c. Lanzamiento de martillo. Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro.

d. Lanzamiento de jabalina. La jabalina es una lanza alargada con una punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g

para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

La pista de atletismo: El estadio de atletismo tiene que cumplir con ciertas normas para oficializar las competiciones y los resultados que en ella tienen lugar. Todas las instalaciones están reguladas por la IAAF. Las competiciones de atletismo al aire libre se desarrollan en estadios que tienen una pista oval de 400 metros de largo. La pista de atletismo consta de dos líneas rectas paralelas y dos curvas idénticas, y debe tener entre 6 y 8 «calles» de 1,22 m de ancho, y un foso adaptable a la carrera de 3000 m obstáculos. La textura de la pista de atletismo ha evolucionado a lo largo de los años, siendo al principio de tierra, más tarde de césped a comienzos del siglo, y después de ceniza, una clase de arcilla. Los años 1960 se caracterizaron por la aparición de las superficies sintéticas. En 1967, la empresa 3M creó las primeras pistas de poliuretano. El tartán apareció por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968 en México. El color rojo de la pista se eligió por su resistencia a los rayos UV ultravioleta del sol.

La pista según su material, puede estar elaborada en materiales **naturales** como la arena, grama, madera, polvo de ladrillo, carbonilla, y materiales **sintéticos** como el tartán, regupol, chevron, recortan, super sporflex, purioletano, mondo rave.

Las salidas en atletismo: La salida es la primera acción técnica en una carrera, y tiene más importancia a medida que la distancia es más corta y por lo tanto más veloz.

En atletismo por lo general se distinguen dos tipos de salidas:

- **salida alta:** para salidas de una distancia superior a 400m, en la que hay una voz de salida (a sus puestos) y el disparo de salida. En esta salida los atletas sólo podrán tocar el suelo con sus pies. Se colocarán a cierta distancia de la línea de salida, y a la voz de “A sus puestos” se aproximarán a la línea y tomarán su posición definitiva de salida. Una vez todos estén dispuestos, el Juez dará la salida.
- **salida de tacos:** para todas las distancias hasta los 400m incluidos, en la que tenemos dos voces “a sus puestos”, “listos” y el disparo de salida.

La llegada: Los velocistas se clasifican atendiendo al orden en que cualquier parte de su tronco alcanza el plano vertical del borde de la línea de llegada más cercano a la salida. La llegada del velocista es casi siempre decisiva para ganar una carrera de 100 m. Los atletas deben saber "tirarse a la cinta", es decir poner los brazos hacia atrás y el tronco hacia delante, para arañar centésimas de segundo al rival. No es tan fácil correr tan rápido como lo hacen ellos, por ejemplo no se puede correr con el tronco hacia delante ni con el tronco hacia detrás, ya que hay que llevarlo recto, tampoco se puede apoyar excesivamente la planta de los pies, ni sacar los talones por fuera de las piernas, se debe llevar una elevación adecuada de las rodillas según la técnica de cada corredor. Los brazos también son importantes para concluir una buena carrera se tienen que llevar haciendo movimientos libres a ser posible de atrás hacia delante.

ACTIVIDAD

Elaboro un mapa conceptual con todo el contenido de la guía.

**“UN AMIGO ES ALGUIEN QUIEN NOS CONOCE PERO NOS AMA DE TODAS FORMAS”
FR. JEROME CUMMINGS**