



**FUNDAMENTOS
BÁSICOS DEL
ATLETISMO**

7º

FICHA 04

EL ATLETISMO



¿Qué aprenderemos?

Aprenderemos a conocer sobre el atletismo y sus diferentes pruebas. Adquirir las destrezas necesarias para la práctica de carreras, saltos y lanzamientos.

INTRODUCCIÓN

Correr, saltar y lanzar son acciones a las que el hombre se ha visto forzado desde siempre, fundamentalmente por motivos de supervivencia. Por esta razón se considera el atletismo “el más natural de todos los deportes”.

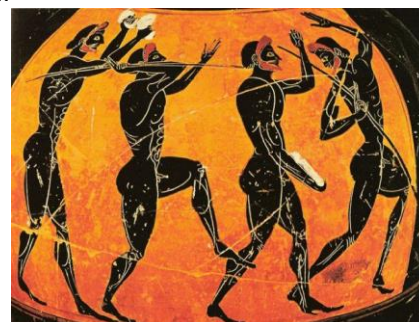
De hecho, ya en la antigüedad clásica el atletismo ganó fueros de competición: Como consecuencia, el despertar del olimpismo indujo a la institución de reglamentos adecuados, a perfeccionarlos sucesivamente de acuerdo con sus muchas exigencias y toda la suma de progresos técnicos, físicos y materiales.



Las diversas características del atletismo, cuyas exigencias agonísticas determinaron el estudio de técnicas muy específicas, revelan esta modalidad como el más completo y abarcador de los ejercicios deportivos, independientemente de su altísima vertiente competitiva. Efectivamente, y más allá de los beneficios de orden físico que se derivan de la repetición de los variados gestos atléticos, es indiscutible la importancia de esta modalidad en la educación y disciplina del comportamiento, así como en la reacción y rigor de las actitudes, sobre todo a partir de disciplinadas implicaciones competitivas.

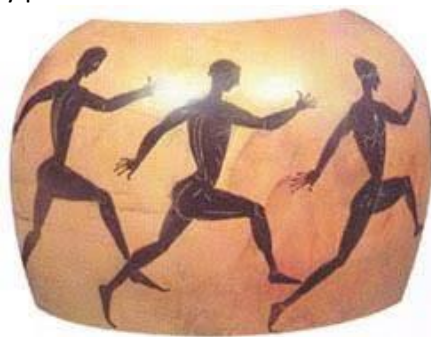
Todos estos valores, y sobre todo los que le acrecentaron la excelencia y el alto nivel de la competición, determinaron una incontestable valoración política del atletismo (así como de otras modalidades deportivas), ya que muchos países lo utilizaron como cartel de propaganda, muestrario de las virtudes de una sociedad, de una raza o de una educación.

1



RESEÑA HISTÓRICA

Históricamente el atletismo se remonta a los tiempos antiguos. El atletismo además de ser el deporte básico, y dar origen a muchos otros, fue el primero que existió como tal. En las antiguas olimpiadas la única competición que se celebraba era la del estadio, la cual consistía en una carrera en línea recta de 192 metros aproximadamente; se unieron después otras especialidades atléticas, como los saltos de longitud, el lanzamiento de disco, jabalina, lucha, pugilato y pancracio.



El atletismo como deporte desapareció con la decadencia de la civilización griega, pues los romanos se sintieron atraídos por otras especialidades más espectaculares. Inglaterra fue el país que contribuyó mayormente al renacimiento del atletismo. Durante el siglo XIX este deporte se desarrolló vertiginosamente: en la primera mitad su desarrollo en Inglaterra fue esplendoroso y en los años siguientes comenzaron a disputarse competiciones en Estados Unidos, lo que contribuyó a extenderlo por todo el mundo. En Atenas, capital de Grecia, en el año 1896 se celebró la primera Olimpiada Moderna considerada automáticamente campeonato del mundo y el atletismo como el deporte más importante. Luego en 1914 se creó la I.A.A.F. (Federación Internacional de Atletismo Aficionado), esta federación cambió su nombre y actualmente se conoce con el nombre de **World Athletics**. El atletismo es efectivamente el más universal de los deportes y está considerado como el deporte Rey en los Juegos Olímpicos.

Definición

Atletismo es: El conjunto de prácticas o pruebas atléticas que comprenden acciones naturales como: saltos, lanzamientos y carreras que se realizan en instalaciones apropiadas o estadios bajo el criterio de ciertas normas y estatutos.



shutterstock.com · 224089696

PRUEBAS ATLÉTICAS

Las pruebas en las cuales compiten los atletas según la Federación Internacional de Atletismo Aficionado son las siguientes:

1. PRUEBAS DE PISTA

➤ Carreras

- ✓ **Velocidad:** 100 – 200 y 400 metros (masc. y fem.).
- ✓ **Mediofondo:** 800 -1500 -5000 metros (masc. y fem.).
- ✓ **Fondo:** 10000 metros – Maratón (42,192 Km) (masc. y fem.).
- ✓ **De Relevos:** 4 x 100 y 4 x 400 metros masculino y femenino.

➤ Carreras con obstáculos

- ✓ Vallas 100 y 400 metros Fem.
- ✓ Vallas 110 y 400 metros Masc.
- ✓ Con obstáculos 3000 metros Masc.

➤ Marcha Atlética

- ✓ 20 y 50 Km. Masculino } 20 Km. Fem.

2. PRUEBAS DE CAMPO

➤ Saltos

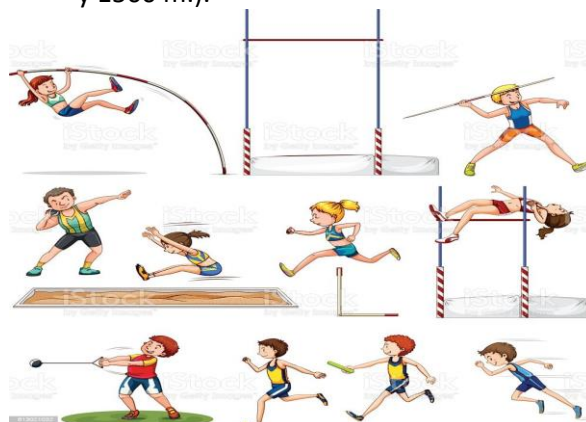
- ✓ Alto (masc. y fem.).
- ✓ Largo (masc. y fem.).
- ✓ Triple (masc. y fem.).
- ✓ Con garrocha o pértiga (masc. y fem.).

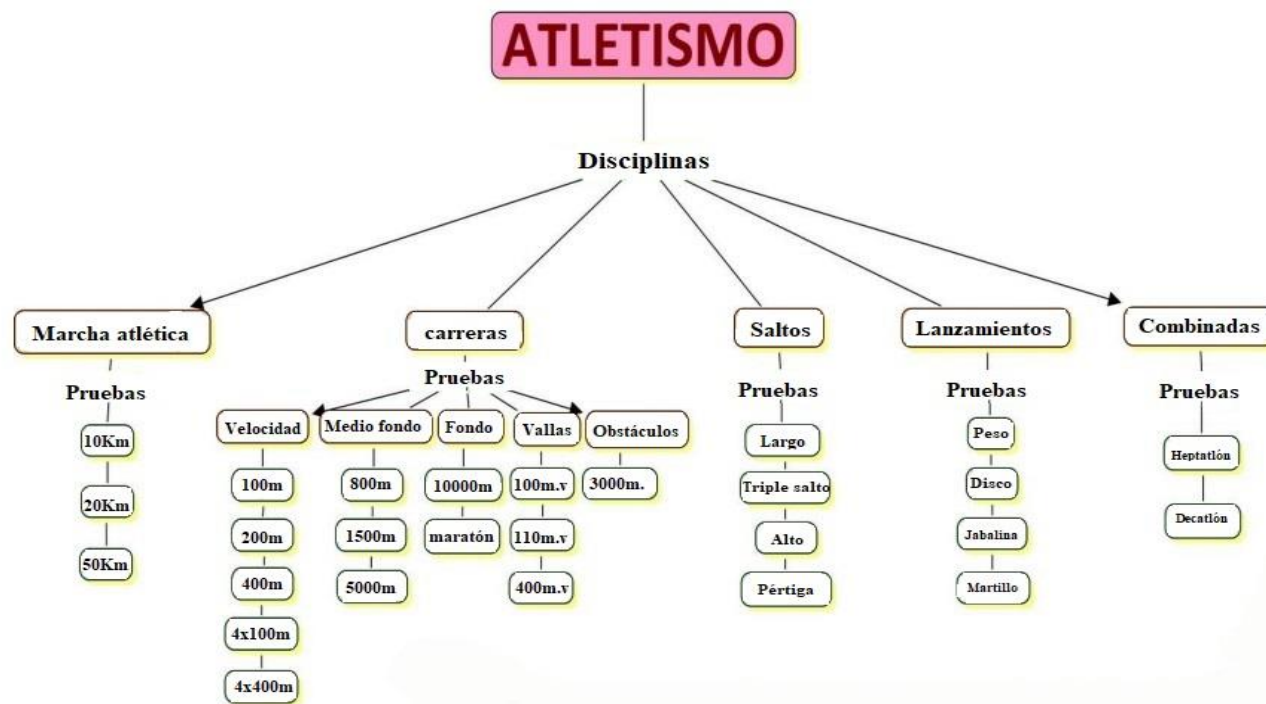
➤ Lanzamientos

- ✓ Bala (masc. y fem.).
- ✓ Disco (masc. y fem.).
- ✓ Jabalina (masc. y fem.).
- ✓ Martillo (masc. y fem.).

3. PRUEBAS COMBINADAS

- **Heptatlón** (femenino): 100 m. Vallas, lanzamiento de bala, salto alto, 200 m., salto largo, jabalina y 800 m.
- **Decatlón** (masculino): 100 m., salto largo, lanzamiento de bala, salto alto, 400 m., 110 m. Vallas, lanzamiento de disco, pértiga, jabalina y 1500 m.).





INSTALACIONES, IMPLEMENTOS Y APARATOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Estadio de atletismo

Un estadio de atletismo debe cumplir estrictamente ciertas normas para poder oficializar sus competencias y los resultados que derivan de estas. Así pues, todas estas instalaciones están reguladas por la IAAF en lo que tiene que ver con las dimensiones, pendiente y diseño.

Pero, antes de comenzar con las especificaciones técnicas con las que debe contar un estadio de atletismo, es importante que sepas que la palabra estadio, proviene del latín stadium. Pero en América, también es más conocido como cancha, del quechua cancha (recinto cerrado).

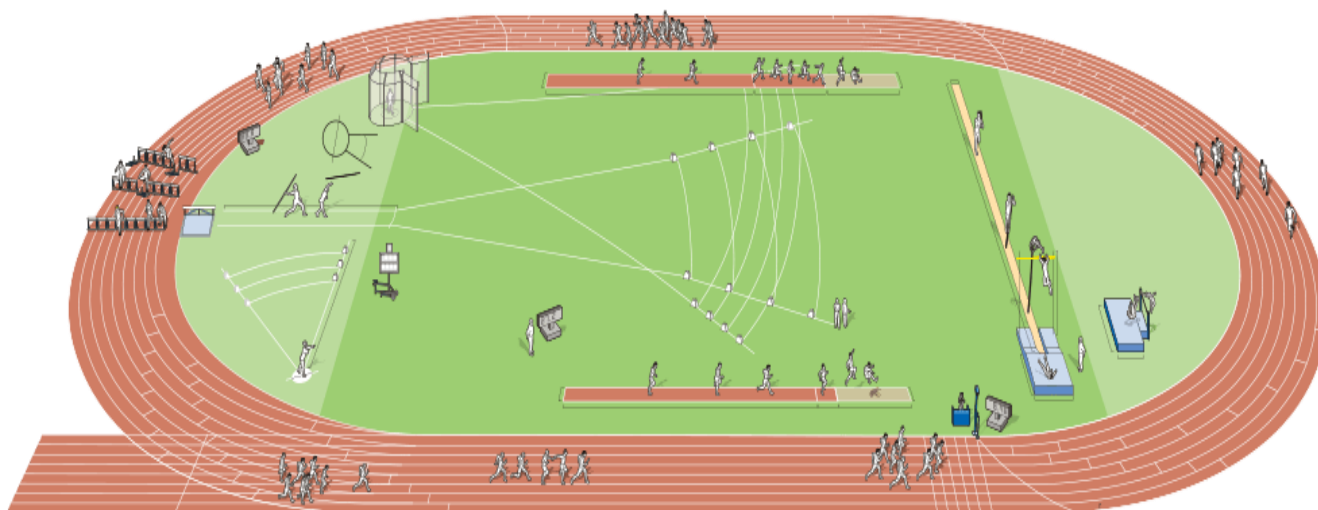
Básicamente, consiste en una edificación con un terreno plano en el centro, el cual está rodeado total o parcialmente por gradas, en las cuales se ubican los espectadores. Por lo general, los estadios están ubicados al aire libre, sin embargo, en el último tiempo se está volviendo más común construirlos cubiertos.

Características de un Estadio de Atletismo

Para empezar, debes saber que las competencias al aire libre que se llevan a cabo dentro del estadio

de atletismo, cuentan con una pista oval de 400 metros de largo.

- La pista que está ubicada dentro del estadio de atletismo, consta de dos líneas rectas paralelas totalmente idénticas, con entre 6 y 8 carriles de 1,22 metros de ancho.
- La superficie de la pista, luego de haber evolucionado por muchos años (pasando desde tierra, césped, ceniza, arcilla) y las últimas de tartán. Siendo estas, de color rojo y cuya característica es su alta resistencia a los rayos UV.
- Las áreas de lanzamiento, están compuestas de una zona de impulso delimitado por un círculo elaborado con una banda de hierro, y su diámetro varía de acuerdo con la disciplina. Es decir, 2.135 metros en el peso y martillo y 2,50 metros para el disco.
- Para el salto de longitud y triple salto, debe haber una pista de 40 metros de largo y 1,22 metros de ancho. Que termina en un foso de 9 metros de largo y 2,75 metros de ancho, el cual está relleno de arena fina.
- La zona de salto de altura mide 20 metros por 20 metros, esto con el fin de poder ubicar el saltador.
- Finalmente, para el salto con pértiga, este debe tener un corredor de impulso de 40 metros de largo y 1,22 metros de ancho.



4

La bala

Implemento de forma esférica y superficie lisa, por lo general de hierro u otro material que no sea más blando, su peso reglamentario para el femenino es 4 Kg y para el masculino 7,260 Kg.



El Disco

Cuerpo de madera u otro material similar, con placas de metal incrustadas en sus dos caras y rodeado el borde por un anillo metálico. Para el masculino el diámetro será de 21,9 cm. y su peso 2 Kg., para el femenino el diámetro es de 18 cm., y un peso de 1 kg.



La Jabalina

La jabalina se compone de tres partes: punta o cabeza de metal, una asta de madera o metal y una empuñadura de cuerda. Para el masculino la longitud es de 2.60 a 2.70 m., y un peso de 800 g. Para el femenino es de 2,20 a 2,30 m. de longitud y un peso de 600 g.



El Martillo

Implemento que consta de una empuñadura, un cable y un peso de forma esférica y superficie lisa, su peso total es de 7,260 kilogramos y longitud 117,5 cm como máximo.



El Testigo o Testimonio

Tubo liso de sección circular hecho de madera, metal o de cualquier otro material rígido, cuya longitud será entre 28 y 30 cm. Y su peso mínimo 50gr., se utiliza en las carreras de relevos.



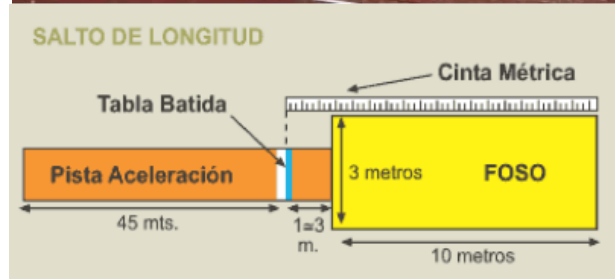
Tacos de Salida

Consisten en dos planchas sujetas a una estructura rígida en las cuales el atleta apoya los pies en la posición de salida en carreras hasta de 400m.



Foso de Salto largo

Instalación usada para la realización del salto, además debe tener una tabla a una distancia mínima de 1 m. del foso, éste a su vez deberá tener una longitud mínima de 10 m.



Instalación para el Salto Alto

La varilla tendrá una longitud mínima de 3,64m. y un peso de 2 kg máximo. Los parales deben ser rígidos y suficientemente altos, el colchón de caída tendrá un área de 5 x 4 m. como mínimo.



Instalación para el Salto con Pértiga

La calle debe medir al menos 40m, la zona de caída no debe medir menos de 5x5m, los saltómetros no tendrán mayor separación que 3,66 – 4,37m, la varilla transversal mide entre 3,89 y 4,52m y su peso de 2,5 Kg, el cajón de pique tendrá una profundidad de 20 cm.



5

Vallas

Obstáculo que debe ser saltado por los participantes en las pruebas atléticas de carreras de 100, 110 y 400 metros vallas.



Las Carreras de Velocidad

Como su nombre lo indica el aspecto más relevante durante la ejecución de estas pruebas son los movimientos rápidos, explosivos y violentos, que permitirán el desarrollo de la máxima velocidad de un individuo. Las carreras de velocidad son: 100 m., 200 m. y 400 m. planos. Sin embargo, en las clases de educación física se podrá realizar carreras de velocidad en distancias diferentes. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados "tacos de salida" o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida.

La Salida

La salida debe ser ejecutada durante las voces de mando **“a sus marcas...”** **“listos...”**, y cuando los corredores estén dispuestos e inmóviles, se efectuará el disparo de una pistola u otro implemento similar lo cual indicará el momento de arranque de los competidores.

“A sus marcas...”

El juez de salida ordena a los atletas con voz de mando **“a sus marcas...”** que deben dirigirse a los tacos ubicados detrás de la línea de salida; los tacos sirven de apoyo para un mejor impulso al momento del arranque.



Una vez ubicado delante de los tacos, el atleta se agacha apoyando ambos pies en estos y coloca la rodilla de la pierna atrasada en contacto con el suelo, por último, apoya las manos detrás de la línea de salida con los brazos extendidos, formando un arco con los dedos índice y pulgar básicamente, las manos a su vez tendrán una separación aproximada de la anchura de los hombros y la mirada dirigida ligeramente al frente.

“Listos....”

A la voz de **“...listos...”** el atleta despegas las rodillas del suelo y mantiene una semiflexión de éstas, eleva las caderas a la altura del nivel de los hombros, el peso del cuerpo deberá estar bien distribuido entre los brazos y las piernas.



“El disparo, salida propiamente dicha”

Al sonar el disparo se ejecuta una acción violenta y explosiva y en un movimiento casi simultáneo separa primero las manos del suelo y luego adelanta la pierna atrasada, lo que producirá un desequilibrio hacia adelante y en consecuencia comenzar la acción de la fase de aceleración.



6

Carreras de Resistencia

Corresponden estas pruebas a las carreras que se realizan en grandes distancias por lo que requieren de una gran capacidad de resistencia al trabajo, durante un tiempo largo. Las pruebas de atletismo de medio fondo, fondo y gran fondo y la prueba de 3.000 m. con obstáculos se ubican dentro de las carreras de resistencia. La técnica usada en estas carreras es muy similar. La salida en estas carreras en oportunidades se realiza por un carril específico, es el caso de la prueba de los 800 m. en el cual el atleta deberá realizar la primera parte de la carrera por un carril y al rebasar la segunda curva podrá continuar por el carril de mejor conveniencia, en los demás casos, en cambio, la salida se hace en bloque, es decir, todos los corredores se colocan detrás de la línea de salida y la carrera se hará a pista libre, por ejemplo, la prueba de 10.000 m.

Las fases de las carreras de resistencia son:

1. La salida y aceleración después de la misma.
2. La carrera durante su transcurso o paso lanzado
3. El remate y ataque a la línea de llegada.

Salida y aceleración después de la misma

A la orden de **“a sus marcas”** los corredores se acercan a la línea de salida y directamente adoptan la posición de salida de preferencia.

La salida por lo general se realiza desde una posición alta, que consiste en colocarse detrás de la línea de salida con un pie delante del otro, el tronco ligeramente inclinado adelante, los brazos relajados a

los lados del cuerpo, y concentrado para reaccionar al momento del disparo. los lados del cuerpo, y concentrado para reaccionar al momento del disparo.



Al momento del disparo cada corredor ejecutará las acciones que le permitan comenzar una aceleración que corresponda con sus capacidades físicas, por cuanto desde el inicio de la carrera deberá comenzar a administrar bien sus energías, de igual manera a ubicarse en los puestos que mejor le convenga de acuerdo con la táctica que vaya a desarrollar.



La carrera durante su transcurso o paso lanzado

Un elemento importante y que debe considerarse es que los movimientos del atleta durante el paso lanzado deben ser ejecutados con la mayor economía de energía, es decir, no realizando movimientos inútiles, por lo cual, la carrera la ejecutará relajado, lo que le permite mayor facilidad y en consecuencia menor desgaste de sus energías; por lo general el tronco está en posición vertical, y los brazos flexionados con un movimiento pendulante de adelante hacia atrás y viceversa.



Las carreras de resistencia se dividen en carreras de medio fondo, carreras de fondo y carreras de fondo largo.

Carreras de medio fondo

Las carreras que cubren entre 800 y 3.000 metros se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las principales carreras de medio fondo son: 800 m., 1.500 m., 5000 m y 3.000 m. con obstáculos.

Carreras de fondo

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 metros se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Las principales carreras de fondo son: 10.000 metros.

Carreras de fondo largo

Son las pruebas más agotadoras, las principales son:

El Cross: A diferencia de otras carreras de larga distancia, estas se corren sobre terrenos variados, se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados.

La maratón: Las carreras de maratón se corren normalmente sobre terrenos pavimentados en circuitos urbanos. La distancia de la maratón es de 42.195 m

Carreras de relevos

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado "testigo", y así sucesivamente hasta que se complete la distancia de la carrera; el pase del "testigo" se debe realizar dentro de una zona determinada. Existen dos pruebas de relevos 4 x 100 y 4 x 400 m. tanto para hombres como para damas.

En la carrera de relevos de 4 x 100 m., cada uno de los cuatro atletas recorre 100 metros, y en la de 4 x 400 m., cada atleta recorre 400 m.



Marcha atlética

La marcha atlética es una modalidad del atletismo, incluida en el programa olímpico desde el año 1908 en la categoría masculina, en la que se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Las pruebas de marcha son de 20 Km masculino y femenino y 50 Km masculino.



Carreras con obstáculos

- **Carrera de Vallas:** Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres. En estas pruebas (100 y 110 m.v.) tan sólo hay 10 vallas. La situación de dichas vallas en la pista será distinta en cada prueba.



- **3.000 metros obstáculos:** Se trata de una dura carrera compuesta de varios obstáculos y una ría; los primeros son de madera, no es posible derribarlos y miden casi 1 metro de altura; la ría es un obstáculo seguido de un foso de agua de 3,66 m de largo y 70 cm de profundidad en su parte más honda (la más cercana al obstáculo). Durante una carrera se pasan 28 obstáculos y 7 rías, situándose ésta en la parte interior o exterior de una curva. Recientemente se ha introducido la prueba de 2.000 m para las mujeres.



Pruebas de saltos

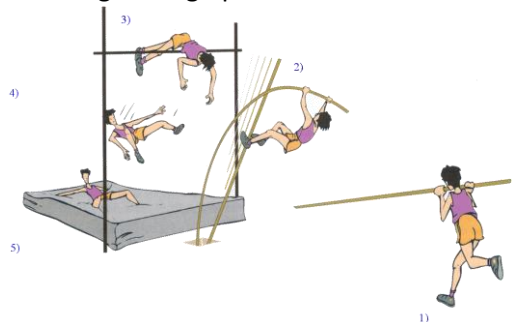
Los saltos constituyen una especialidad atlética formada por cuatro modalidades con dinámicas diferentes; dos de ellas, la longitud y el triple pretenden alcanzar la máxima distancia longitudinal, la altura y la pértiga, buscan franquear verticalmente los listones.

- **Salto de altura:** El objetivo del 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. Los verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura.

La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado “Fosbury flop”, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y cayendo en la colchoneta. El Fosbury flop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.



- **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 metros de longitud. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes de la final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.



El participante tiene tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso.

- **Salto de longitud o salto largo:** En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la línea de plastilina hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos.

Para la realización del salto largo, fundamentalmente se ejecuta la técnica de ejecución de estilo natural. A continuación, se hace una descripción de este estilo.

Estilo natural

Este estilo comprende cuatro fases:

- 1. Carrera de impulso:** La carrera será ejecutada progresiva y en línea recta con una idéntica a la de carreras de velocidad, de manera que se alcance la máxima aceleración al momento del contacto en la tabla de batida.
- 2. El pique y el despegue:** En el salto de longitud, la velocidad horizontal de la carrera debe ser transformada en impulso hacia delante y arriba, esto se logra en el momento del pique que debe ejecutarse primero con el talón y continuar con la parte delantera del pie (talón-planta-pie), simultáneamente, se ejecuta un movimiento enérgico de los brazos para ayudar en el ascenso.
- 3. El vuelo:** Durante la primera parte se conserva la posición de despegue, para luego proyectar la pierna de pique hasta lograr juntarse con la otra, extendiéndolas hacia delante; luego en el descenso, el tronco se inclina hacia delante con el objeto de preparar la fase de caída.
- 4. Caída:** La caída se realiza con los talones, con una flexión profunda de rodillas, con el objeto de amortiguar el impacto, los brazos se mueven violentamente hacia adelante y por la misma acción de la velocidad, todo el peso del cuerpo se proyecta hacia adelante.

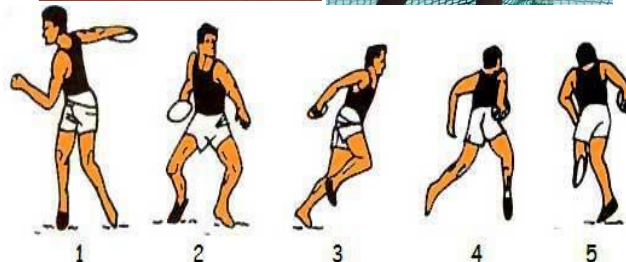


pruebas de lanzamiento

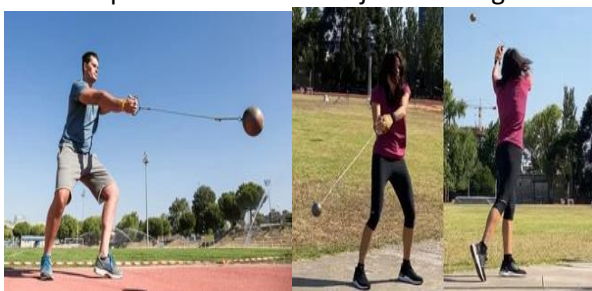
Los lanzamientos son un grupo de cuatro pruebas que tiene como objetivo proyectar un implemento lo más lejos posible. Los lanzamientos son cuatro: el de peso, disco, jabalina, y el martillo, este último practicado tan sólo en categoría masculina.

- **Lanzamiento de bala o peso.** El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en la categoría masculina es de 7,26 kg y en la categoría femenina 4 Kg. En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento; al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzamiento y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

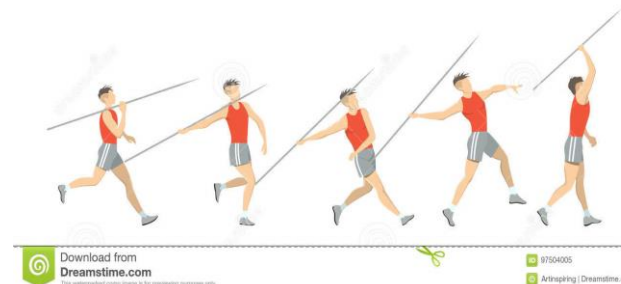
- **Lanzamiento de disco.** El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo. En la competición masculina el disco pesa 2 kg, en la femenina pesa 1 kg. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo. Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos, los atletas se clasifican de acuerdo a sus mejores marcas.



- **Lanzamiento de martillo.** Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. El lanzamiento tiene lugar en un círculo: Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quieto los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas; cuando el martillo alcanza velocidad el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y adelante. Cada lanzador realiza tres intentos pasando los siete mejores a la siguiente.



- **Lanzamiento de jabalina.** La jabalina es un venablo (lanza) alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y un peso de 800 g, para las mujeres mide 220 cm y un peso de 600 g. La jabalina tiene una empuñadura fabricada en cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad. Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.



Pruebas combinadas

- **Decatlón masculino.** Consiste en diez (10) pruebas que se desarrollan durante dos días y premian la condición física. Las pruebas siguen este orden. 100m. planos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m. planos, 110 m. vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1500 metros.
- **Heptatlón femenino.** Consiste en siete (7) pruebas que se efectúan en dos días consecutivos y en siguiente orden: 100 m. vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, 200 m. planos, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros planos.

BIBLIOGRAFIA

CULTURA FÍSICO DEPORTIVA. Cuaderno de trabajo. Alva dos mil Ediciones. 2000.

JARAMILLO RODRIGUEZ, CLARET. ATLETISMO BASICO. Fundamentos de pista y campo. Ed. Kinesis.2004
DEPORTE Y SALUD FAMILIAR. Disciplina deportiva, Tomo 2-3. Zamora Editores Ltda.

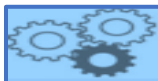
MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. Técnicas y actividades prácticas. Ed. Océano.

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Deportes y recreación por edades. Ed. Cultural.

Las imágenes utilizadas en este folleto fueron tomadas de Google, para uso pedagógico y didáctico



NOMBRE: _____ **GRADO:** ____ **FECHA:** _____



Desarrollo de la actividad

Desarrolla las siguientes actividades teniendo en cuenta la información dada en la ficha 05 "Hacia el Atletismo"

12

1. ¿Qué es el atletismo?

2. ¿En las antiguas Olimpiadas, Cual era la única competición que se realizaba y en que consistía?

3. ¿En qué año y ciudad se celebró la primera olimpiada moderna? ¿Cuál fue el deporte más importante?

4. ¿Cuál es la máxima organización que dirige el atletismo, en qué año fue fundado y cuál es su nombre actual?

5. La carrera de 100m es una prueba de:

- A. Velocidad
- B. Medio fondo
- C. Fondo
- D. Las tres anteriores son correctas.

6. Las pruebas de mayor distancia son las de:

- A. Velocidad
- B. Fondo
- C. Velocidad-Fondo
- D. Medio fondo

7. Cuanto mide de largo la pista atlética:

- A. 100 metros
- B. 200 metros
- C. 400 metros
- D. 800 metros

7. Las pruebas de lanzamientos son:

- A. Disco, Bala y Martillo
- B. Bala, Martillo, Disco y Garrocha
- C. Bala, Martillo, Garrocha y Jabalina
- D. Martillo, jabalina, Disco y Bala

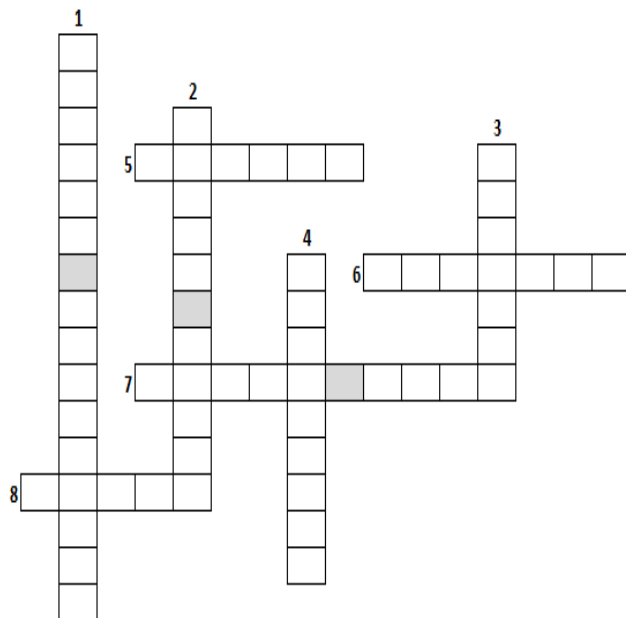
9. Las pruebas de lanzamientos son:

- A. Disco, Bala y Martillo
- B. Bala, Martillo, Disco y Garrocha
- C. Bala, Martillo, Garrocha y Jabalina
- D. Martillo, jabalina, Disco y Bala

10. ¿Qué competición está compuesta por diez pruebas?

- A. Heptatlón
- B. Multipruebas
- C. Decatlón
- D. Obstáculos

11. Realice el siguiente crucigrama.



1. Las primeras reuniones organizadas de la historia, que iniciaron los griegos en el año 776ac fueron los
2. El atleta corre por una pista y salta intentando cubrir la mayor distancia posible, la prueba se llama
3. La carrera de relevos son pruebas para equipos de cuatro atletas, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado
4. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un jue de salida se lanza a la pista y corre hacia la línea de meta, se llama prueba de
5. En el atletismo se realizan algunas carreras en las cuales los atletas saltan algunos obstáculos, como se llaman estos.....
6. El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una barra flexible, como se llama ésta
7. Es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros, la prueba se llama
8. Es un plato con el borde y el centro metálico que se lanza desde un circulo que tiene un diámetro de 2,5m.....

13

12. Busca en la siguiente sopa de letras las palabras relacionadas con el atletismo

T	Q	J	A	B	A	L	I	N	A	N	L	K	N
G	S	V	K	E	M	P	E	S	O	G	O	B	H
U	I	E	O	T	S	C	G	Z	L	M	N	U	O
Z	A	L	T	U	R	A	N	A	X	A	G	N	V
V	D	O	S	F	U	R	U	I	K	R	I	K	P
A	G	C	S	O	Q	R	R	E	V	T	T	X	S
L	Y	I	B	N	F	E	S	F	O	I	U	L	A
L	E	D	C	D	Y	R	K	B	Q	L	D	M	L
A	T	A	K	O	A	A	O	Y	M	L	D	I	T
S	S	D	X	U	P	S	A	J	R	O	I	J	O
L	A	N	Z	A	M	I	E	N	T	O	S	D	S
I	M	A	R	C	H	A	M	L	G	V	C	B	S
H	C	H	W	V	B	K	W	T	Y	K	O	V	M
M	P	E	R	T	I	G	A	I	R	R	I	U	E

CARRERAS

LANZAMIENTOS

MARCHA

DISCO

SALTOS

JABALINA

MARTILLO

PESO

ALTURA

LONGITUD

PERTIGA

FONDO

VALLAS

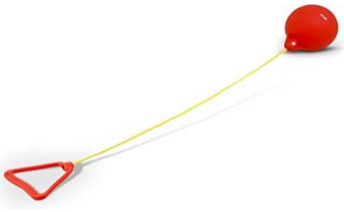
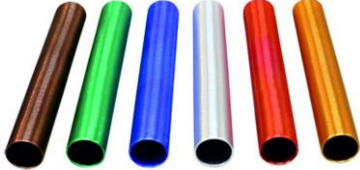
VELOCIDAD

13 Escriba debajo de cada imagen el nombre de la prueba

14

14 Relacione cada una de las imágenes con la respectiva prueba atlética.

A			Lanzamiento de martillo
B			Salto alto
C			Lanzamiento de disco
D			Carrera de relevos