



TRABAJO ESCOLAR EN CASA

GUIA N° 01

Área: Educación Física Recreación y deportes	Asignatura: Educación Física Recreación y deportes	Grado: Octavo	Periodo: Primero
Docente: Samir Enrique Tapia Doria	Teléfono celular: 3106172133	Correo electrónico: Sami22napo@hotmail.com	
Tiempo: Cuatro semanas del primer periodo académico.			
Ejes Temáticos: Fundamentos técnicos básicos para la práctica de las pruebas de pista relacionadas con el atletismo.			
Competencia: Aplica las habilidades motrices en la ejecución de los fundamentos técnicos básicos para la práctica de cada una de las pruebas de pista relacionadas con el atletismo como medio para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.			
Objetivo: Realiza actividades relacionadas con los componentes básicos de las pruebas de pista en el atletismo.			
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO:			
<ul style="list-style-type: none"> • Primera Semana: Los estudiantes leerán y transcribirá la temática al cuaderno y en encuentro por WhatsApp, el profesor aclara dudas • Segunda Semana: Los estudiantes empezaran a desarrollar el taller. • Tercera Semana: Se continuará con la actividad, y se seguirá con los encuentros vía WhatsApp, donde el docente aclarará dudas e inquietudes. • Cuarta Semana: Se terminarán la actividad y la enviarán a través de WhatsApp, Messenger, correo electrónico u otro medio con que cuente el estudiante. 			

¿Qué es el atletismo?

La palabra atletismo proviene del vocablo griego atletas y tiene como significado todo individuo que compete con el fin de obtener un reconocimiento. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, con una estructura sólida y organizada, el atletismo consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos.

El atletismo encuentra su origen en los juegos que se hacían en el espacio público de Grecia y Roma. Comúnmente se dice que el atletismo es el “deporte natural” que implica lo básico de la acción humana en relación a lo necesario para el desarrollo humano. Es decir, hace referencia a la necesidad humana de correr, saltar y lanzar, de hacer ejercicio como parte de las necesidades de nuestro cuerpo.

El atletismo reúne sobre un mismo estadio, como se hacía en la antigüedad, las carreras y concursos divididos según tipo de ejercicio. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular empleando principalmente la fuerza.

Las principales pruebas actuales son:

- Carreras de diferentes metros de duración,
- Maratones que se miden según los kilómetros del trayecto,
- Marcha,



-
- Saltos en altura, longitud y salto triple,
 - Lanzamientos peso, martillo, disco y jabalina.
 - Decatlón y pentatlón, pruebas que combinan a distintas actividades.

Disciplinas del atletismo profesional.

El lanzamiento de jabalina consiste en lanzar una jabalina lo más lejos posible.

Las pruebas que contiene una competición de atletismo profesional son:

- Carreras de velocidad. Son una de las pruebas más conocidas en el atletismo y que se han encontrado en toda competición de atletismo desde sus comienzos. Consiste en el recorrido de un espacio que varía de 100 metros a 400 metros, en el menor tiempo posible.
- Carreras de fondo. Las carreras de fondo son pruebas que consisten en un recorrido de espacio superior a los 3000 metros de distancia. Un fondista debe tener capacidades bien desarrolladas que le permitan poseer resistencia física, resistencia a la fatiga y resistencia al dolor.
- Carreras de media distancia. Estas carreras reciben este nombre ya que la distancia que se debe recorrer se encuentra en el punto intermedio entre las carreras de velocidad y las fondistas. Consisten en el recorrido de un espacio con una distancia de entre 800 metros y 3000 metros.
- Carreras en rutas o calles. No se reconocen como disciplina en los Juegos Olímpicos u otras competiciones. Consiste en el recorrido de una distancia determinada fuera de la pista o estadio de atletismo. En su lugar, su recorrido se concreta en rutas, carreteras o calles de un pueblo o ciudad.
- Carreras campo a través. Si bien en la actualidad no es una prueba que se encuentre en los Juegos Olímpicos, sí lo fue en ediciones anteriores. Consiste en el recorrido de una distancia dentro de un circuito natural sin rasgos urbanos. Hay modalidades individuales o por equipos.
- Salto de vallas. Esta prueba se atribuye a los británicos y consiste en el salto de vallas dentro de una distancia determinada.
- Carrera hacia atrás. Si bien no es considerado un deporte olímpico, la práctica de correr en sentido opuesto últimamente es ejercida por muchos deportistas.
- Salto con pértiga. También conocido como salto con garrocha, es un deporte que consiste en pasar por arriba una barra horizontal mediante el uso de una pértiga y el impulso conseguido luego de recorrer una distancia de 30 metros.
- Salto de longitud. Esta disciplina tiene como fin el lograr marcar la máxima distancia luego de un salto sobre un espacio horizontal, a través del impulso conseguido por un recorrido determinado.
- Lanzamiento de peso. Consiste en el lanzamiento de una bola por parte de un competidor con el fin de lograr una distancia máxima.
- Lanzamiento de disco. Consiste en el lanzamiento de un objeto con forma circular y de peso pronunciado hacia una distancia máxima.
- Lanzamiento de jabalina. Se basa en el lanzamiento de una jabalina hecha con material autorizado lo más lejos posible.



ACTIVIDAD N° 1

NOMBRE: _____ GRADO: _____ FECHA: _____

1. ¿Cuáles son las carreras de velocidad?

2. ¿Cuáles son las pruebas de media distancia?

3. ¿Cuáles son las carreras de fondo?

4. ¿Cuáles son las carreras de ruta o calle?
