

TRABAJO PRACTICO N° 6

ESCUELA NORMAL SUPERIOR VICOTRINO VIALE

NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO/A:

CURSO: 1º1º - 1º2º - 1º3º - 2º1º - 2º2º - 2º3º

FECHA DE ENTREGA: 10 de septiembre de 2020

PROFESORAS: Goette Andrea - Masine María Sol

CORREO PARA 2DO AÑO: andrea_goette@yahoo.com.ar

CORREO PARA 1ER AÑO: mariasolmasine@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA



¿Qué es Atletismo?

La palabra atletismo proviene del vocablo griego atleta y tiene como significado todo individuo que compite 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.

PISTA DE ATLETISMO

Como vemos en la imagen, las pistas de atletismo tienen 2 zonas claramente diferenciadas: una para las carreras (zona marrón) y otra para los saltos y lanzamientos (zona verde). Las **pistas de atletismo** profesionales tienen **400 metros de cuerda**; o lo que es lo mismo: la parte interior de la primera calle -la que está junto a la hierba- mide exactamente 400 metros -200 de rectas y 200 de curvas-. Lógicamente, correr por las calles externas implica completar mayor distancia, lo que obliga a que en algunas pruebas los atletas tomen la salida de forma escalonada. Las **pistas de atletismo** tienen 6 u 8 calles -con una anchura cada una de ellas de 1,22 metros- y en la segunda curva se adapta un foso para las pruebas de obstáculos.



Las disciplinas del atletismo son

SALTOS

CARRERAS

LANZAMIENTOS

Las pruebas que contiene cada disciplina en una competición de atletismo profesional son:

CARRERAS

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.

Vallas: son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas, que se corren con las denominadas vallas altas; los 400 m (con vallas intermedias) y los 200 m, con vallas bajas.

Carreras de Obstáculos: La carrera de obstáculos es normalmente sobre una pista de 3.000 m que contiene vallas, riachuelos y otros obstáculos.

Marcha: Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que corran los participantes.

SALTOS

Salto con garrocha: es un deporte que consiste en pasar por arriba una barra horizontal, sin que se caiga, 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.

Salto de Altura: El objetivo en el salto de altura es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar cada altura. 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 caen en la colchoneta con sus hombros.

LANZAMIENTOS

Lanzamiento de disco: Consiste en el lanzamiento de un objeto con forma circular y de peso pronunciado hacia una distancia máxima. Para la categoría masculina el disco tiene un diámetro de 22 cm y pesa 2 kg, mientras que en la categoría femenina el disco tiene un diámetro de 18 cm y pesa 1 kg. Los lanzamientos nulos se efectúan cuando se toca con cualquier parte del cuerpo la parte superior del borde metálico del círculo o bien fuera de éste, por salir por la parte delantera del círculo, por salir del círculo antes de que se produzca la caída del artefacto, por lanzar el artefacto fuera del sector o por un retraso en la ejecución del lanzamiento.

Lanzamiento de jabalina: Se basa en el lanzamiento de una jabalina hecha con material autorizado lo más lejos posible. Cada intento de un atleta consta de un minuto para realizar el lanzamiento y de tres intentos, de los cuales los 8 mejores realizan otros tres intentos. Una jabalina actual tiene una longitud entre 260-270 cm en categoría masculina con un peso de máximo de 800 g y en categoría femenina su longitud está entre 220-230 y tiene un peso máximo de 600 g.

Lanzamiento de peso: Consiste en el lanzamiento de una bola por parte de un competidor con el fin de lograr una distancia máxima. El peso o bala es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para hombres, el diámetro está entre 110 y 130 milímetros, y su peso es de 7,26 kilogramos. Para mujeres, el diámetro está entre 95 y 110 milímetros y pesa 4 kilogramos.

Lanzamiento de martillo: El martillo consiste en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero. Se realizan tres lanzamientos, más otros tres para los ocho atletas con mejor marca válida, o para todos si son ocho o menos. El martillo en la categoría masculina absoluta tiene un peso mínimo de 7,260 kg y un máximo de 7,285 kg, mientras que en la categoría femenina tiene un peso mínimo de 4 kg y un máximo de 4,025 kg. La bola del martillo debe tener un diámetro de mínimo de 11 cm y máximo de 13 cm en la categoría masculina y un mínimo de 9,5 cm y máximo de 11 cm en la categoría femenina

Actividades

- 1- ¿Cuales son los beneficios del atletismo?
- 2- ¿Cuánto mide una pista de atletismo reglamentaria?
- 3- ¿Cuáles son las tres disciplinas?
- 4- Tipos de carreras que existen, nombrarlas.
- 5- ¿Que tipos de saltos existen en el atletismo?
- 6- ¿Qué lanzamientos existen?

7- ¿Si tendrías que practicar una prueba cuál te gustaría más? ¿Porqué?