

TRABAJO PRACTICO N° 6

ESCUELA NORMAL SUPERIOR VICOTRINO VIALE

NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO/A:

CURSO: 3º 1er- 3º 2da.

FECHA DE ENTREGA: 18 de septiembre de 2020

PROFESORAS: Goette, Andrea -

ENVIAR AL SIGUIENTE CORREO: andrea_goette@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA



ATLETISMO

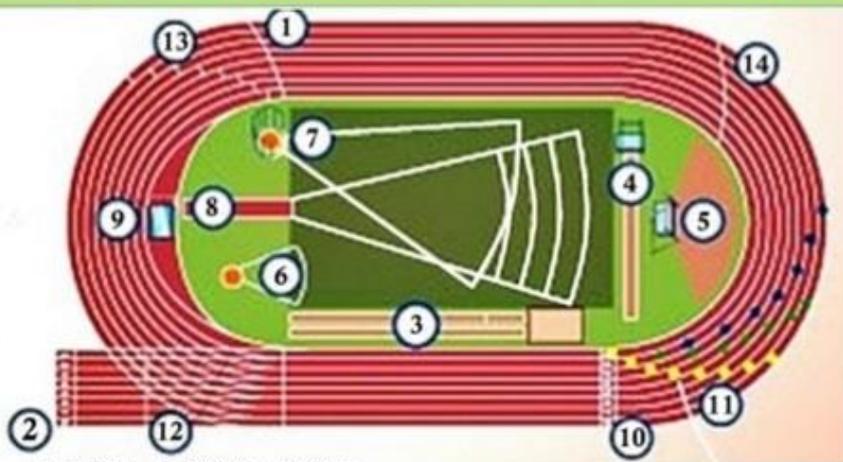
Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Repasamos lo aprendido en el año anterior...

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.

PISTA DE ATLETISMO



1. Salida de 3.000 y 5.000m

2. Salida 110m. Vallas

3. Salto de longitud y triple salto

4. Salto con pértiga

5. Salto de altura

6. Lanzamiento de peso

7. Lanzamiento de disco y

martillo

8. Jabalina

9. Ría de obstáculos

10. Línea de llegada

11. Salida 10.000m

12. Salida 100m y 200m

13. Salida 200m

14. Salida 1.5000

Las disciplinas del atletismo son

SALTOS

CARRERAS

LANZAMIENTOS

Actividades

1- Dentro de las disciplinas nombrar pruebas de cada una, pueden ser las realizadas el año pasado en las clases.

Salto:.....

Lanzamientos:.....

Carreras:.....

2- Observando la siguiente imagen y teniendo en cuenta lo aprendido en cursos anteriores, explicar brevemente

- * ¿Cómo se llama la carrera?
- * ¿En qué consiste?
- * ¿Qué nombre recibe lo que lleva en la mano el atleta?
- * ¿Cuántos integrantes participan?
- * Mencionar distancias que se pueden recorrer.



SEGUIMOS APRENDIENDO...

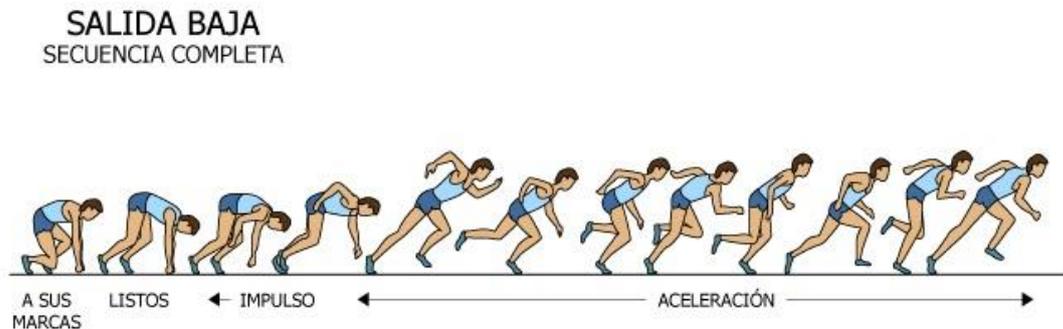
(MATERIAL DE LECTURA)

Las partidas en el atletismo

En las carreras de atletismo existen dos tipos de salidas:

- Las salidas bajas o de tacos se realizan en distancias hasta los 400m incluidos, en la que tenemos dos voces: a sus puestos, listos y el disparo de salida.
- Las salidas altas para una distancia superior a 400m en la que solo hay una voz de salida y el disparo de salida.

Salida baja:



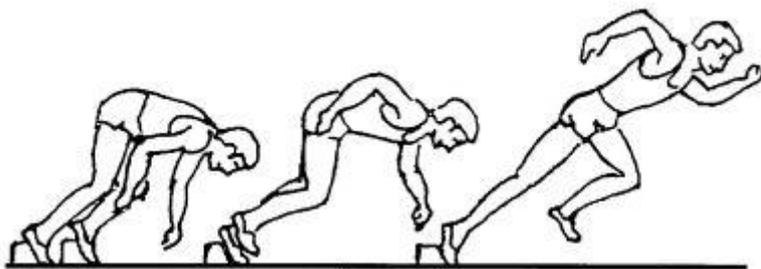
Es la salida más común en el atletismo, se utiliza para las pruebas de 100m velocidad, 100m vallas, 300metros... siempre pruebas de menor distancia de 400m. En esta salida los atletas tendrán los dos pies tocando los tacos que podrán o no tocar el suelo, se colocaran a cierta distancia de la línea de 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. En esta salida los pies estarán apoyados en unos tacos para dar mayor empuje en la salida, los pies se colocan en forma de escalada para un empuje máximo. Las manos se colocan antes de la línea de partida, apoyando solo la yema del 4 y 5 metatarsiano con los codos totalmente extendidos.

Esta salida se usa normalmente en pruebas de velocidad, consta de tres pasos: al comenzar la serie las rodillas tocan el suelo, cuando el juez dice "preparados" se levantan las rodillas quedando en la posición de salida, a continuación viene "listos" donde se comienza a coger impulso. Cuando se escuche el disparo se impulsa con el pie que esté más cerca de la línea de partido permitiendo el mayor empuje en la salida.

POSICIONES:

1. Posición a sus marcas: El corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial.
2. Posición de listos: El corredor se ha movido a una posición óptima de salida.
3. Fase de impulso: El corredor abandona los tacos y realiza el primer paso
4. Fase de aceleración: El corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera.

Salida alta:



Esta salida normalmente se usa en las pruebas de resistencia como medio fondo, fondo, maratón y carreras de obstáculos entre otras. Esta salida es más fácil que la salida anterior ya que se parte desde la posición de pie sin ningún tipo de tacos u objeto alguno.

El procedimiento a seguir en esta salida es el siguiente: se colocan los dos pies casi en la línea de salida, el pie que da el impulso es el que está más cerca de la línea de salida. Las manos se colocan en los muslos empujando levemente hacia abajo para causar una mayor fuerza contra el suelo en el pie que da el empuje y conseguir un mayor impulso para la salida. Es muy habitual que en esta salida los corredores se coloquen con la espalda ligeramente inclinada para coger mayor velocidad en la salida además de mayor impulso para los primeros pasos.

POSICIONES:

1. A sus puestos: Los corredores se acercan a la línea de salida
2. Disparo: El disparo indicara la salida de los participantes y el comienzo de la carrera.

ESTUDIANTES: ¿Cómo están? Recuerden la importancia de la entrega de las propuestas. **Felicito** a los que están siempre al día con todo y espero las respuestas de los que adeuden trabajos. Saludos.