

ESCUELA NORMAL SUPERIOR VIALE

Trabajo Práctico N<sup>º</sup> 6

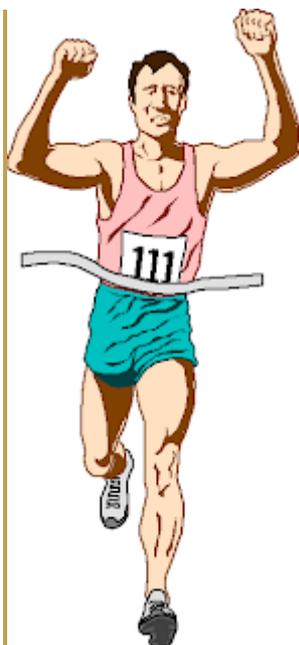
EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: GOETTE, ANDREA [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)

**Cursos:** 4to 1era – 4to 2da.

**Nombre del alumno:**

**FECHA DE ENTREGA:** 25 DE SEPTIEMBRE DE 2020



**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 algunos contenidos aprendidos en años anteriores, agregando información de los contenidos.

**Las pruebas o disciplinas que contiene 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 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 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 categoría 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 mujeres, el diámetro

está entre 95 y 110 milímetros y pesa 4 kilogramos. está entre 110 y 130 milímetros, y su peso es de 7,26 kilogramos. Para

● **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.

**Actividad:**

1) Leer atentamente lo descrito anteriormente.

2) Relaciona las siguientes pruebas:

- 800 metros
- 1.500 metros
- 200 metros
- 400 metros
- 100 m vallas , 400 m. vallas,
- 3.000 metros
- 5.000 metros

Colócalos en la casilla correspondiente

Velocidad			
Fondo			
Medio fondo			
Carrera con obstáculos			

3) Para investigar: y contestar:

- ¿En las carreras si el atleta hace dos salidas nulas queda descalificado?
- ¿Se puede cambiar de carril?
- ¿En una carrera de vallas se penaliza al atleta que toca las vallas?
- Hacer una breve descripción, sobre las **partidas bajas y altas** en la salida de una carrera.

**ESTUDIANTES:** FELICITO A LOS QUE ENTREGARON LAS PROPUESTAS.

POR FAVOR LOS ADEUDAN , LES PIDO SE PONGAN AL DÍA. CUALQUIER DUDA QUE TENGAN PUEDEN DISIPARLAS CONSULTÁNDOME. SALUDOS.