

## TRABAJO PRÁCTICO N° 7

### ATLETISMO EDUCACIÓN FÍSICA

**NOMBRE Y APELLIDO:**

**CURSO:** 6° 1era- 6° 2da.

**ESCUELA:** Escuela Normal Superior Victorino Viale

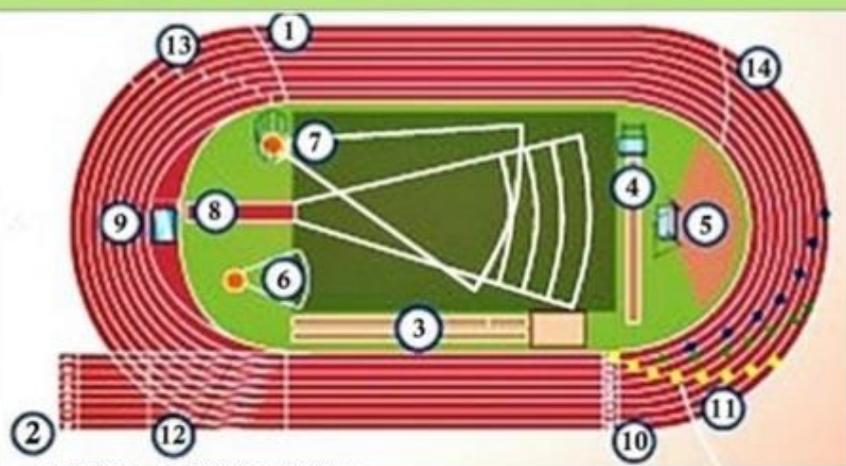
**PROFESORAS:** Masine María Sol- Goette Andrea.

**FECHA DE ENTREGA DE TRABAJO:** 16 de octubre

**ENVIAR AL MAIL:** [mariasolmasine@yahoo.com.ar](mailto:mariasolmasine@yahoo.com.ar) (6° 1era).

[andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar) (6° 2da).

### 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

## CLASIFICACION DEL ATLETISMO:

### Pruebas de pista:

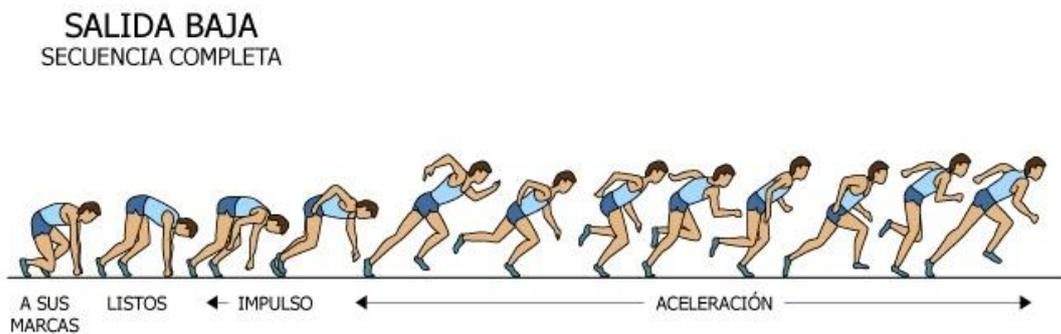
1. Carreras planas:
  - Velocidad
  - Resistencia:
    - Medio fondo
    - Fondo
  - Relevos
2. Carreras con obstáculos:
  - Vallas
  - Obstáculos

### Pruebas de campo:

1. Saltos:
  - Alto
  - Largo
  - Triple
  - Garrocha
2. Lanzamientos:
  - Impulso de bala
  - Jabalina
  - Disco
  - Martillo

## Partidas para las carreras

### 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

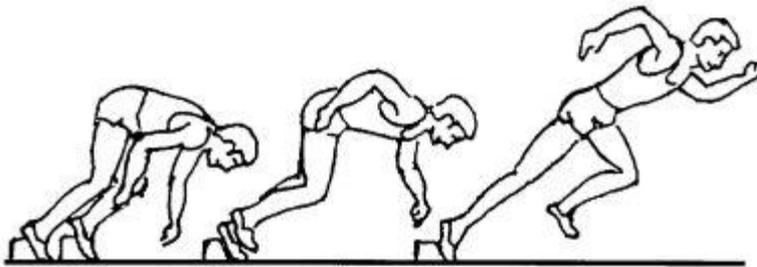
empuje máximo. Las manos se colocan antes de la línea de partida, apoyando solo la yema del 4 y 5 metatarsiano con los codos totalmente extendidos.

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.

### **ACTIVIDADES**

- 1- ¿Cuántas zonas tiene la pista de atletismo?
- 2- ¿Qué actividades se hacen en cada una de ellas?
- 3- Mencionar las tres disciplinas del atletismo
- 4- ¿En qué carreras se usan las partidas bajas y en cuáles las altas?. Dar ejemplos.

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

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