



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No AGOSTO

NOMBRE DEL TALLER: EL ATLETISMO PRUEBAS DE PISTA

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 6°
- **FECHA:** 05 de Agosto 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia:

- Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.
- Combina técnicas de tensión-relajación y control corporal.

Evidencia de aprendizaje: Conoce la definición de calentamiento y las partes que lo componen.

- Realiza secuencias de desplazamientos teniendo en cuenta el ritmo y la dirección del movimiento con énfasis en el atletismo de base
- Reconoce y lleva a cabo acciones motrices tendientes a la carrera de sprint corto, lanzamientos y relevos del atletismo

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lea con atención la información sobre el Atletismo en la educación física y responda la actividad al final del documento

BREVE HISTORIA DEL ATLETISMO EN COLOMBIA

La historia del atletismo en Colombia se inició en la segunda década del siglo XX, tanto en la modalidad de pista como en la de campo.

En pista, se encuentran las pruebas de 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros lisos; las de 100, 110 y 400 con vallas y la de 3.000 metros con obstáculos.

La mayoría de las pruebas son individuales, pero también las hay por relevos, como la posta de 4 x 100 y la de 4 x 400 metros.

Las pruebas de marcha también se incluyen en esta categoría. A la modalidad de campo pertenecen los saltos de altura, con garrocha, largo y triple, y los lanzamientos de bala, jabalina, martillo y disco.

Desde sus comienzos, el atletismo ha sido uno de los deportes más representativos del país.



Entre algunos deportistas sobresalen Silvio Marino Salazar, Gilmar Mayo Lozano, Norfalia Carabalí, Zorbela Córdoba, Luis Carlos Lucumí, Felipa Palacios y María Isabel Urrutia.

¿QUE ES EL ATLETISMO?

El término "atletismo" proviene de la palabra griega "athlon", que significa "competencia". Se trata de una disciplina deportiva que engloba una amplia variedad de pruebas que ponen a prueba las habilidades físicas y atléticas de los participantes. Se considera uno de los deportes más antiguos y esenciales en la historia de la humanidad. Los fundamentos del atletismo se basan en superar los límites físicos y alcanzar el máximo rendimiento en diferentes áreas.

PRUEBAS DE PISTA

- Carreras de Velocidad
- Carreras de Medio Fondo
- Carreras de Resistencia
- Carreras con Vallas

CARRERAS DE VELOCIDAD. Son aquellas donde se recorren distancias cortas, de 400 metros o menos, pero a máxima velocidad. Son carreras de poca duración, pero muy explosivas. Las reconocerás rápidamente porque el atleta empieza agachado y con los pies colocados sobre unas plataformas destinadas a favorecer la velocidad en la salida. Esta plataforma se denomina Stirling.

También son fáciles de reconocer porque cada corredor está situado en un carril de la pista y no puede salirse del mismo. En caso de invadir un carril adyacente puede quedar descalificado.

En el caso de los 200 y 400 metros, las posiciones de salida no están a la misma altura, sino escalonadas para compensar la mayor longitud de los carriles exteriores de la pista.

Al tratarse de carreras donde cada décima importa, en caso de que alguien se adelante a la señal de salida quedará automáticamente fuera de la competición y la salida se repetirá. Es lo que se denomina «salida nula».

Las pruebas de velocidad más comunes son: 100 metros, 200 metros y 400 metros.

CARRERAS DE RESISTENCIA O DE MEDIO FONDO. Las carreras de medio fondo van desde los 400 hasta los 3.000 metros. Las distancias más comunes son 800 metros, 1.500 metros y 3.000 metros.

En estas pruebas no se utiliza starting para tomar la salida (ver carreras de velocidad si no sabes qué es), ni hay un carril asignado para cada corredor, salvo en la carrera de 800 metros o distancias inferiores. No obstante, en esta prueba de 800, transcurrida una distancia todos los corredores pueden abandonar sus respectivos carriles y utilizar la parte de la pista que prefieran, generalmente la más interior. Tampoco existe el concepto de salida nula.

Son carreras donde la estrategia es muy importante para poder modular la velocidad según las circunstancias de cada momento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



CARRERAS DE RESISTENCIA O DE FONDO. Las carreras de resistencia son todas aquellas cuya distancia a recorrer supera los 3.000 metros. En ellas prima la correcta gestión de la energía y saber controlar los tiempos. Por ejemplo, un inicio de carrera demasiado rápido puede provocar una caída de rendimiento al final de la prueba.

En este tipo de carreras todos los atletas toman la salida a la vez, sin starting, sin carril asignado y sin salida nula.

Las pruebas más cortas de esta categoría, las de 5.000 y 10.000 metros se realizan dentro de la pista de atletismo mientras que el resto suelen desarrollarse fuera, por calles o terrenos de superficie lisa (aunque pueden presentar desniveles y rampas).

En esta categoría entran las pruebas de maratón (42 Km y 195 m) y media maratón (21 Km y 097 m). También las de cross-country (campo a través) que se disputan por terrenos campestres, caminos, etc. Ni la media maratón ni ninguna modalidad cross-country son pruebas olímpicas ni del programa de los mundiales de Atletismo.

CARRERAS DE VALLAS

Se disputan en distancias cortas, 100 metros (mujeres), 110 metros (hombres) y 400 metros (ambos). Entran dentro de las carreras de velocidad y por ello la salida se ejecuta de la misma manera que en estas.

Independientemente de la distancia, en la pista habrá 10 vallas que el atleta debe superar saltando. A distancias más largas, las vallas son más bajas y el derribo de una o más no supone ningún tipo de sanción. El propio derribo hace perder tiempo que se debe recuperar mediante velocidad en la carrera.

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD 1. De acuerdo con la lectura complete el cuadro con la generalidad de lo que leyó

PRUEBAS DE PISTA EN EL ATLETISMO			
Carreras de velocidad	Carreras de medio fondo	Carreras de resistencia	Carreras de relevos



ACTIVIDAD 2. Completa el siguiente mapa conceptual

