

Guía Pedagógica N°4

- **Escuela** Agrotécnica Cornelio Saavedra
 - **Docente** Mauricio j. Ortiz
 - **Ciclo:** Orientado. 5to Año. 1ra y 2da Div. Varones.
 - **Turno** Mañana
 - **Área curricular:** Educación Física
 - **Título:** ATLETISMO
- Contenido: PRUEBAS ATLETICAS (carreras y saltos)**

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

EL ATLETISMO:

El atletismo es tal vez el más antiguo de los deportes. Se basa en las acciones primitivas del hombre: correr saltar y arrojar objetos.

Con el tiempo fue evolucionando. Los griegos dieron a esas acciones una forma deportiva cuando competían en sus juegos olímpicos. Desde esa época se mantiene la organización del Atletismo en tres tipos de pruebas: PISTA, CAMPO Y COMBINADAS.

En el siguiente cuadro presentamos todas las pruebas atléticas que componen una competencia olímpica.



La Pista de Atletismo:



Las CARRERAS de 100,200 y 400m son pruebas individuales .Las postas de 4 x 100m y 4 x 400m , son corridas por equipo cuyo cuatro integrantes corren 100m c/u o 400m cada uno.

Las carreras de Medio Fondo y Fondo también son carreras individuales, se realizan en pista de atletismo, salvo la Maratón que se corre por calles y rutas.

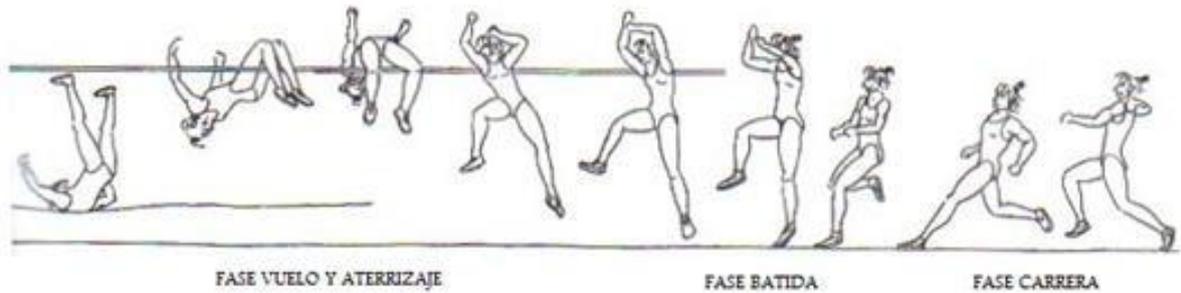
En las carreras con obstáculos (vallas) se deben pasar diez de esta, ubicadas a distancia similar entre sí.

SALTOS:

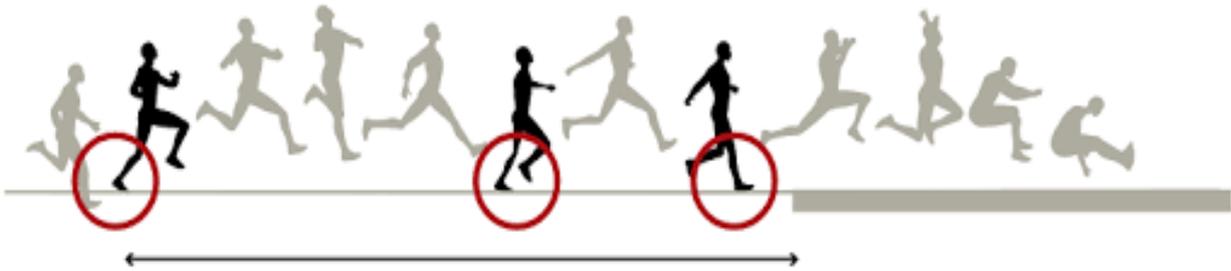
Salto en Largo: Consiste en saltar tratando de alcanzar la mayor distancia posible entre el lugar de pique y el de caída en un fondo de arena.



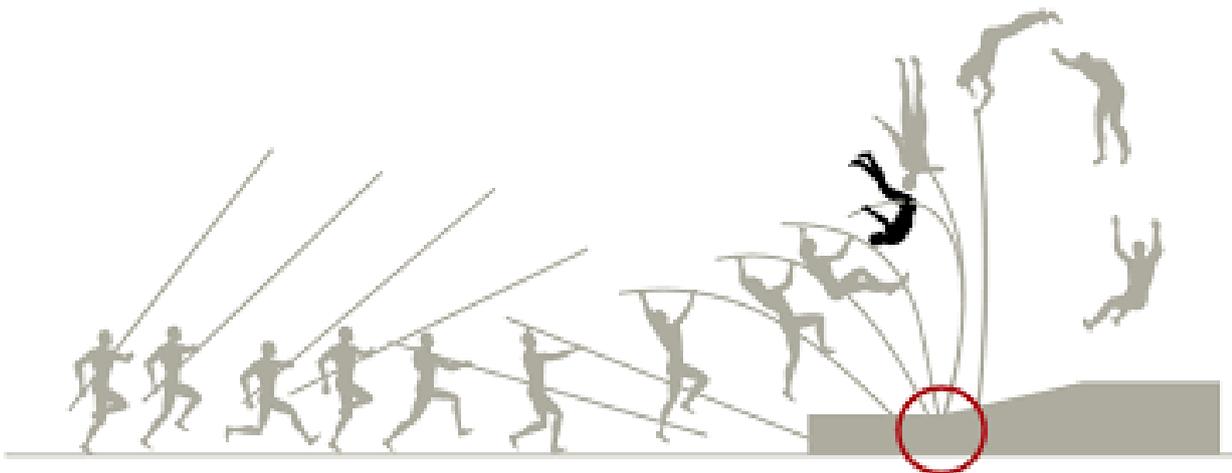
Salto en Alto: Consiste en superar una varilla sostenida entre dos parantes cayendo sobre una colchoneta.



Salto Triple : Con una técnica especial de tres saltos, realizando a partir del primer pique sobre la tabla ubicada al ras de la corredera de salto.



Salto con Garrocha: Consiste en superar una elevada altura, utilizando una larga vara de material especial, llamada Garrocha.



1. Qué es el atletismo?
2. Cómo evoluciono y se organiza?
3. Observar el cuadro y tratar de entender su organización.
4. Como se organizan las pruebas de Pistas?
5. Como se organiza las pruebas de campo?
6. Elegir una prueba de carrera de velocidad, y otra de salto.
 - a) Desarrollar o explicar con sus palabras cada una de las pruebas elegidas.
 - b) Dibujar el lugar donde se desarrolla la prueba atlética elegida. (campo o pista)
7. Buscar en internet al menos dos reglas de competencia de carreras de velocidad.
8. Buscar en internet al menos dos reglas de competencia de saltos

Evaluación:

- Presentación del trabajo en 1 hoja A4.
- Armar una carpeta de esta materia con las guías.
- *¡Importante! Repasar porque lo veremos en clases.*
- *Aplicaremos todo lo aprendido en competencias atléticas.*

En la vida y el deporte, ser optimista marca la diferencia porque te ayuda a superar los momentos más difíciles....!

Sr./Director::José Aguilera.

ESC: Agrotecnica Cornelio Saavedra

CUE:70000 7600