

Escuela: E.P.E.T N° 9 Dr. Rene Favaloro

Docente: Susana Platia y Adriana Carrizo

Año: 2°1° a 2°4°

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Contenido: Atletismo. Carrera: Partidas.

Titulo: **Conocemos y practicamos Atletismo. GUIA N°8**

Actividades: 1- En base a lo leído en la guía número 7, hoy hablaremos sobre las partidas o salidas altas y bajas. Fijarse muy bien en las imágenes ya que estas contienen mucha información importante.

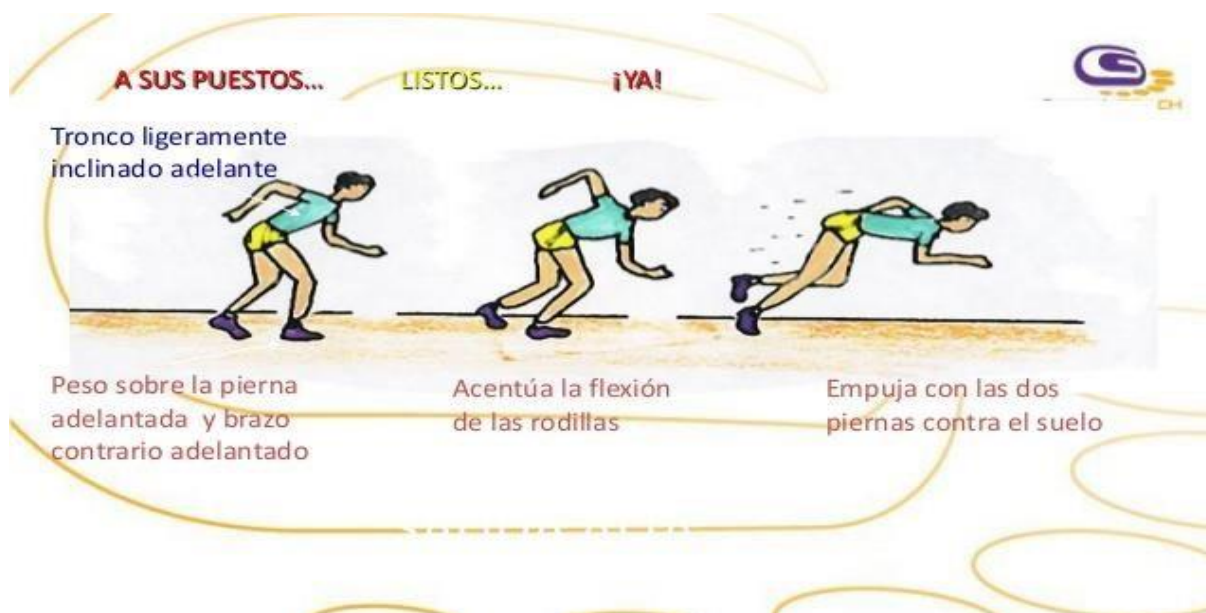
Atletismo:

Salidas o Partidas: es la posición que tomamos antes de iniciar la carrera . Cada tipo de carrera tiene una forma adecuada para hacerlo que es beneficiosa para esa carrera en particular.

Veremos dos tipos de salidas: LA ALTA Y LA BAJA. Tanto la alta como la baja corresponden por reglamento a diferentes pruebas atléticas, la salida baja corresponde a las pruebas de velocidad y la salida alta a pruebas de medio fondo y fondo.

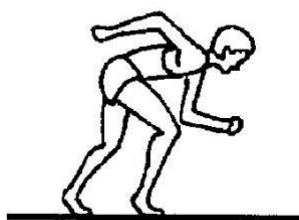


Salida alta.



Objetivo: Partir en una forma efectiva desde una posición alta.

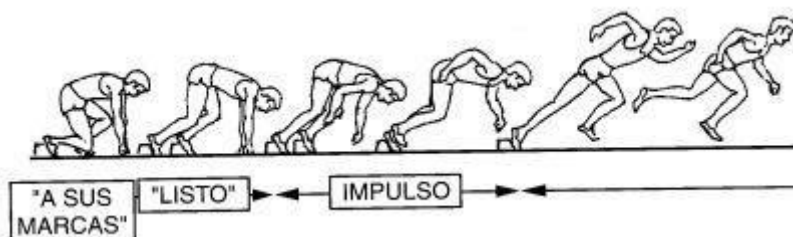
Características técnicas:



El pie delantero se ubica inmediatamente detrás de la línea, con el otro pie a una distancia que permita un buen empuje contra el suelo, la separación lateral similar al ancho de los hombros. El peso del cuerpo principalmente se encuentra en el apoyo anterior, es decir el pie anterior (generación de una situación de desequilibrio.) Los brazos de forma alterna con la ubicación de los apoyos, para sincronizar rápidamente al momento de salir.

En la salida alta las VOCES DE MANDO, las voces de indicación de los jueces o profesor, son dos: “**A SUS MARCAS**” Y “**YA**”(O UN DISPARO)

Salida baja. Objetivo: Partir en una forma efectiva desde una posición BAJA.



En la salida BAJA escucharemos tres voces de mando, estas son “**a sus marcas**”, “**listos**” “**Ya**” o disparo.

que usan los atletas para tener mejor apoyo o agarre para salir. La rodilla posterior está en contacto con el suelo (por reglamento). Las manos apoyadas en el suelo por detrás de la línea,

A la voz de : A sus marcas.



"¡A sus puestos!"



PUNTA DEL PIE Y RODILLA
DE LA PIERNA ATRASADA
APOYAN EN EL SUELO



RODILLA ADELANTADA
EN EL AIRE: SI SE BAJA
TOCA LA LÍNEA DE SALIDA

LA PUNTA DEL PIE DE LA PIERNA
ADELANTADA A LA ALTURA DE LA
RODILLA RETRASADA

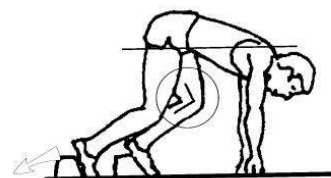
técnicas Los

Características Ambos pies
están en contacto con el suelo y
presionando firmemente el suelo

o los tacos, que son un elemento
separadas un poco más que el ancho de los hombros, los dedos forman un arco quedando el
pulgar solo y los demás dedos juntos, los codos extendidos por completo. La cabeza alineada
con la espalda y la vista apunta hacia abajo y levemente adelante, como se ve en las imágenes.

A la voz de Listos:

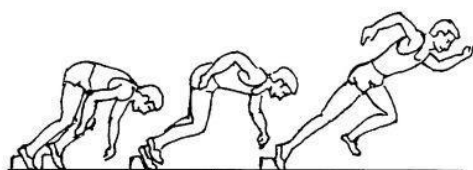
Características talones presionan hacia atrás, flexionando
completamente el tobillo. La rodilla de la pierna de apoyo
anterior flexionada en ángulo de 90°. La rodilla de la pierna de
apoyo posterior en ángulo de 120° a 140° de flexión. La cadera levemente más alta que el
nivel de los hombros, tronco inclinado hacia delante (gran parte del peso sobre el apoyo del
tren superior) para generar una situación de inestabilidad anterior.



A la voz de YA, Salida (o Disparo)

Características técnicas.

Antes de perder el contacto con el taco en la pierna de apoyo
anterior encontramos una extensión completa de la
articulación de tobillo, rodilla y cadera. Debido a la
situación de desequilibrio se permite una
aceleración violenta. El tronco se endereza a



medida que se alcanza mayor velocidad. Las manos se elevan del suelo en forma conjunta y se balancean en forma alterna. La pierna posterior se balancea rápidamente hacia adelante para buscar el apoyo en una acción de “zarpazo”, mientras el tronco se encuentra aún inclinado hacia adelante. Comienza la Carrera en si.

El pie de apoyo posterior se apoya rápidamente sobre el metatarso para completar el primer paso.

2- Contesta:

A_ Observa la imagen del comienzo, ubica y menciona el N° de Salida de 100m. Línea de Llegada. Salida de 3000m. Salida de 1.500m. Lanzam. de peso y de Martillo. Salto en largo.

B-Cuales son las principales Salidas o partidas que se utilizan para las carreras. Indica en que carreras se utiliza cada una.

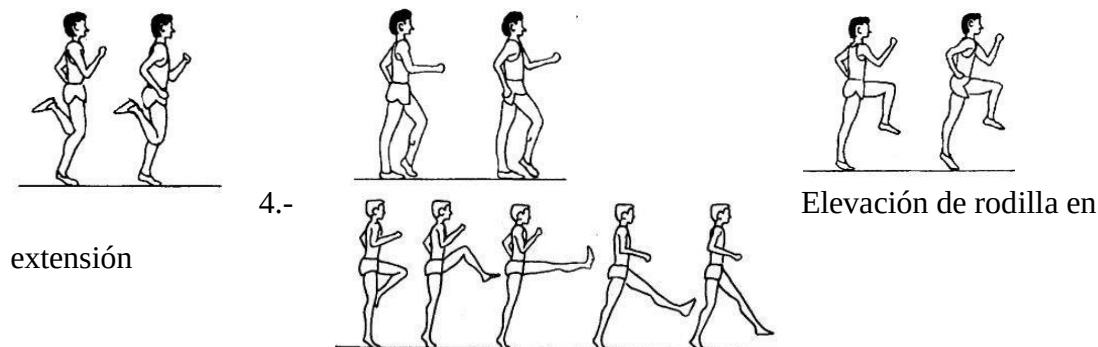
C-Cuales son las voces de mando para cada una.

D-Describe como se ejecuta la salida baja.

3- Parte practica

Te proponemos una serie de ejercicios para practicar la salida alta y baja y mejorar la técnica de la carrera. Siempre entra en calor 5' utilizando el cuadro de la guía 4. 1.- Taloneo

2.- Movilidad de tobillos 3.- Elevación de rodillas



5- Haz varias veces estos ejercicios alternando con carreras cortitas. Pasos cortos relajados y continuar corriendo. Lugo repítelos pero ejecutarlos con diferentes posiciones de los brazos, por ejemplo, carrera elevando muslos con brazos laterales, con brazos arriba, con manos entrelazadas a la espalda, con brazos al frente, con giro.

6-.Dejarse caer al frente y realizar una carrera con el cuerpo inclinado.

7-En posición inicial con pies a la misma altura y separados, tronco erguido, dejarse caer al frente y correr unos pocos metros con el tronco totalmente inclinado y movimientos activos de brazos.

8-En igual posición inicial anterior, pero con un pie delante del otro, correr con el tronco totalmente inclinado.

9-En posición inicial de salida alta, variante profunda, dejarse caer al frente y correr con el cuerpo inclinado y poco a poco llevarlo a la posición normal

10-Pide la ayuda de un adulto para que te de las voces de mando: A sus marcas, Listos, Ya, y Mirando las imágenes de Salida Baja, la imito y correr con el cuerpo inclinado.

11-Practica la secuencia: A Sus Marcas-Listos varias veces. Luego la secuencia completa: A sus marcas-Listos-Ya

12-Estira muy bien los músculos de piernas y glúteos. Utiliza los ejercicios de la guía 4.

Recuerda: La práctica debes realizarla dos veces por semana, todas las semanas, al volver tomaremos los ejercicios propuestos. Todas las guías deben estar pasadas en tu cuaderno y debes enviárnoslas por whatsapp. Ultimo plazo para todas las guías el 02/10. Contactos para enviar guías y consultas Prof. Susana Platia 2644714554 Prof. Adriana Carrizo 2646708840

Director: Roberto Solera

Vicedirector: Víctor Peralta