



ESCUELA: AGROTÉCNICA “LOS PIONEROS”.

Docentes: Marras Ivana

Año: 6° **Ciclo** Orientado **División** 1

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física Mujeres

Para consultas: indicar, escuela- año y división –apellido y nombre

Correo electrónico:

marrasivana@gmail.com

Guía nº8

Título: Atletismo. Carreras de Velocidad

Contenido a Desarrollar: Atletismo. Reconocimiento de su estructura, dinámica y reglas.

Capacidad a trabajar: Pensamiento crítico.

Objetivos Didácticos

Atendiendo a los objetivos generales de la Educación Secundaria y a los propios del área de Educación física, nos proponemos contribuir a alcanzar los siguientes objetivos didácticos:

- Conocer las principales disciplinas atléticas.
- Observar, comprender y aplicar los distintos gestos técnicos de cada una de las modalidades.
- Manifestar esfuerzo y espíritu de superación en la práctica atlética.

PRACTICAS ATLETICAS

En la última guía enviada antes de la vacaciones comenzamos a ver el tema de atletismo, hoy lo retomamos haciendo un pequeño repaso de lo visto y profundizando en una disciplina específica de este deporte llamada CARRERAS DE VELOCIDAD.

Repasamos conceptos: El Atletismo es el deporte que se fundamenta en las cualidades naturales del hombre que son correr, lanzar y saltar. Su origen se sitúa en la antigua Grecia y ha llegado a ser considerado como el rey de los deportes.

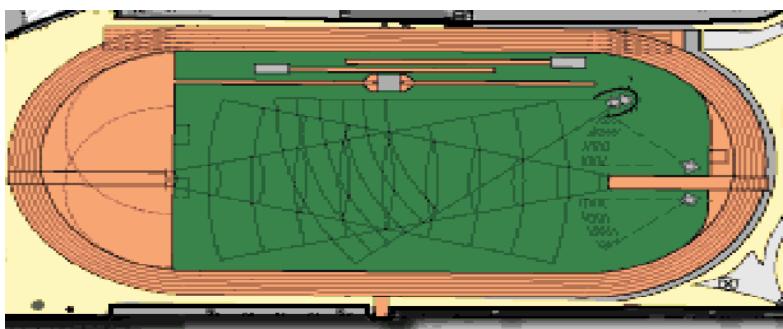


Agro técnica Los Pioneros

Año: 6 Área Curricular: Educación Física Mujeres

Todo esto tiene su explicación en que la mayoría de los deportes conocidos en el ámbito mundial necesitan por lo menos uno de los fundamentos del atletismo: corremos, lanzamos o saltamos cuando practicamos deportes.

El atletismo tiene una gran diversidad de actividades y sus competencias se clasifican en: Campo y Pista.



Competencias de campo: son los saltos y los lanzamientos

Competencias de pista: son las carreras

Saltos	Lanzamientos
Salto alto	Lanzamiento del disco
Salto largo	Lanzamiento del martillo
salto triple	Lanzamiento de la jabalina
Salto con garrocha	Impulso de la bala

Las carreras se clasifican en:

Velocidad	Semifondo	Resistencia
100 M/ Planos	800 M/ Planos	3,000 M/ Planos
200 M/ Planos	1,500 M/ Planos	5,000 M/Planos
400 M/ Planos		10,000 M/ Planos

Agro técnica Los Pioneros

Año: 6 Área Curricular: Educación Física Mujeres



También tenemos las competencias de vallas: 100, 110 y 400 metros con vallas y 3000 metros con obstáculos.

Pruebas combinadas:

Decatlón: es una prueba atlética que comprende 10 eventos los cuales se realizan en dos días seguidos y es usada para los varones

El 1er día: 100 M/P, salto de longitud, lanzamiento de la bala o pesa, salto de altura y 400 M/planos.

2do día: 110 M/Vallas, lanzamiento del disco, salto con pértiga o garrocha, lanzamiento de la jabalina, 1,500 M/ Planos.

El Heptatlón: es una prueba atlética que comprende 7 eventos los cuales se realizan en dos días seguidos y es usada para las mujeres.

1er día: 100 M/P, lanzamiento de la bala o pesa, salto de altura.

2do día: 100 M/Vallas, del disco, salto de longitud, lanzamiento de la jabalina, 800 M/Planos.

El atletismo como instrumento educativo posee una especial importancia ya que utilizando sus actividades podemos contribuir no sólo a la adquisición de habilidades físicas sino también colaborar en la formación de la personalidad de cada uno de los alumnos/as, favoreciendo el auto control, la disciplina personal, aumentando la seguridad en sí mismo, contribuyendo a mejorar el ritmo cardíaco y respiratorio, fortalecer el corazón, prevenir la obesidad, tonifica el sistema nervioso y estimula el crecimiento.

“El atletismo, pruebas de pista: Carreras de velocidad”.

A continuación, seguiremos trabajando con el atletismo, específicamente en una prueba de pista: la carrera de 100 metros llanos. El propósito de la guía es que ustedes mediante lectura, observación de dibujos y videos en youtube logren comprender en qué consisten

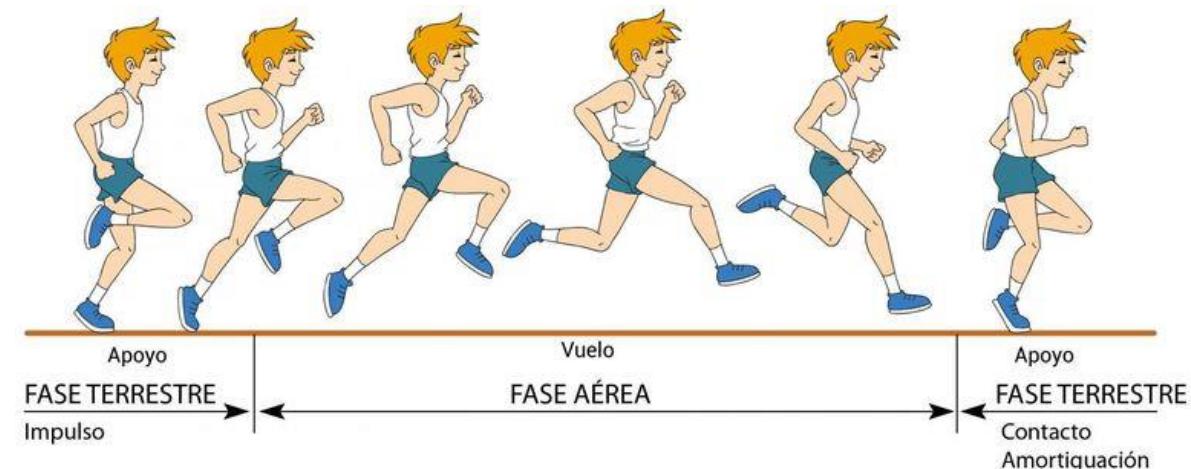


estas carreras para que al momento de retomar las clases puedan participar junto con sus compañeros.

En el atletismo, la **carrera** de velocidad es una **carrera a pie** que tiene una distancia predeterminada en 60, **100, 200 y 400 metros** en pistas.

La carrera consiste en diferentes etapas

Fases de la carrera:



Ejercicios para mejorar la técnica de la carrera:

Talones a los glúteos: se levanta alternadamente cada talón hasta el glúteo.



Ejercicio de tobillos: se concentra en el movimiento de los tobillos.



Ejercicios combinados

- Pasar de ejercicios de tobillos a rodillas altas.
- Pasar de rodillas altas a carrera de velocidad.
- Pasar de talones a glúteos a carrera de velocidad.
- Pasar de rodillas altas con extensión a carreras de velocidad.



Rodilla alta: se levantan alternadamente las rodillas.



Rodilla alta con extensión: se levantan las rodillas y luego se hace una extensión para alargar la zancada.





Diferentes tipos de partidas

La **Partida en el Atletismo** es el momento en el cual el **atleta** o jugador inicia la competencia en una determinada posición reglamentaria

La partida baja se usa en **carreras** de corta distancia o en velocidad como las de 100, 200, 400 metros.

Partida o salida baja de una carrera

- Es para carreras de velocidad y es cuando el competidor apoya su cuerpo en cuatro puntos que son las puntas de los pies y las manos apoyándose con los dedos, se realiza en 4 tiempos que son: "A sus marcas", "Listos", "Impulso" y "Aceleración"

Aspectos a tener en cuenta sobre la posición del cuerpo en la primera etapa de partida baja

Salida de tacos (posición del cuerpo)

- **A sus puestos**
- Esta posición se tendrá en cuenta los siguiente:
- Manos separadas la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos.
- Brazos perpendiculares y extendidos.
- Rodilla de atrás apoyada en el suelo.
- Rodilla de delante en el aire.
- Cabeza en prolongación del tronco y relajada.



Agro técnica Los Pioneros

Año: 6 Área Curricular: Educación Física Mujeres

Partida alta o media utilizada para el resto de las pruebas de mayor distancia

Fase técnica

1. En la **salida alta** el **atleta** coloca un pie más cercano que el otro a la raya de **salida**, debe tener el tronco semi flexionado. ...
2. Este tipo de **salida** cuenta con dos fases: a sus marcas y la señal de **salida**.
3. Cuando el juez da la orden de **salida**, el **atleta sale**. ...
4. Las salidas **altas** es cuando el **atleta** sale de una



Voces de mando:

En la salida **alta** escucharemos dos **voces de mando** “a sus marcas” y luego el “disparo” o un estímulo auditivo **que** permita la salida del atleta, por su parte en la salida **baja** escucharemos tres **voces de mando**, estas son “a sus marcas”, “listos” y el “disparo”.

La partida en falso constituye el arranque o salida del corredor, cuando éste sale antes de que suene la señal de comienzo de la **partida**.

Si un atleta es descalificado en una competición, se indicara en los resultados oficiales que Artículo del Reglamento ha infringido. ... Corre fuera de la línea externa de su calle en la curva, sin haber obtenido con ello ventaja material y no ha sido obstruido otro corredor, tampoco deberá ser **descalificado**

Espero que la guía haya sido de tu agrado. Recuerda cualquier inquietud que tengas debes consultar, estamos a tu disposición. Abrazos a todos

Sra. Directora: Prof. Margarita Ortiz