



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 7: 11 al 15 de mayo)

ATLETISMO I

Nombre:

Curso: 5° Básicos

Objetivo: Aprender acerca de la teoría del atletismo, y de las pruebas de pista.

Instrucciones: Leer la guía presentada, la cual tendrás que responder con la información entregada en la misma guía y de los enlaces que te daremos para reforzar la información. No es necesario que la imprimas, basta con que la leas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la desarrolles en tu cuaderno.

- A partir de esta semana te solicitaremos que nos envíes las guías desarrolladas, mediante una foto de lo que escribas en tu cuaderno a nuestros emails argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com, a más tardar el **19 de mayo**.

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es un deporte de competición que remonta sus orígenes a la antigua Grecia, puede desarrollarse tanto individual como grupalmente y se conforma por un grupo de diversas disciplinas que reflejan algunos movimientos que el ser humano lleva a cabo naturalmente con el cuerpo, tales como: caminar, saltar, correr, lanzar, entre otros. Además, se caracteriza por la realización de ciertas pruebas que ponen en juego el tiempo y la velocidad.

El atletismo puede desarrollarse en pistas cubiertas o al aire libre, en donde se llevan a cabo actividades como: carreras de velocidad, de obstáculos, con relevos, saltos de altura, de longitud, lanzamiento de jabalina, de disco, de peso, marchas, maratones, entre otras.

Algunos de los atletas más reconocidos, que han marcado la historia de este deporte son: Jesse Owens, Usain Bolt y Carl Lewis.

Historia del atletismo

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 antes de Cristo.

Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre.

Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres. La IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

Pruebas de pista

El atletismo de pista es aquel que se desarrolla en un circuito. La pista se caracteriza por tener una forma ovalada, puede ser cubierta o estar al aire libre, y por lo general, sus medidas varían, aunque las de cuatrocientos metros son las más frecuentes.

Por otro lado, se pueden diferenciar diversos tipos de carreras en las pruebas de pista, estas pueden implicar la participación de grupos o de atletas individuales. La prueba de 100 metros es la más conocida.

CARRERA DE VELOCIDAD

En este tipo de carrera, la pista mide 400 metros, se encuentra dividida en ocho carriles, los cuales miden entre 1.22 y 1.26 metros de ancho, y en su parte interior, la pista está delimitada por un borde. Los participantes tienen la obligación de permanecer en un solo carril durante toda la prueba.

CARRERA DE GRAN FONDO

Las carreras de gran fondo, también conocidas como pruebas de maratón, requieren una preparación especial y progresiva, ya que sus exigencias respecto a la capacidad física y de resistencia son mucho mayores a comparación de otras pruebas de atletismo. Esta carrera se lleva a cabo en carreteras previamente elegidas por un coordinador o en un círculo urbano, por lo general, la distancia de las pruebas de fondo supera los cuarenta kilómetros.

CARRERA DE MEDIO FONDO

Las carreras de medio fondo ponen a prueba capacidades que abarcan tanto la velocidad como la resistencia del atleta. Los participantes que se presentan en este tipo de carrera deben correr por su respectivo carril hasta el final de la primera curva. Los puntos de salida se encuentran escalonados, de tal modo que la distancia entre ellos y la línea de llegada sea la misma.

CARRERA DE RELEVOS

En esta clase de carreras, cada uno de los cuatro participantes del equipo debe recorrer una distancia igual (de 100 o 400 metros) portando un testigo o relevo. En este proceso, el primer corredor empieza cubriendo una distancia que ha sido asignada con anterioridad, y seguido a esto, entregar el relevo o testigo al siguiente corredor en el momento adecuado, éste, a su vez, le entrega al siguiente, y así sucesivamente hasta terminar la prueba.

CARRERA DE VALLAS

En las carreras de vallas, los competidores deben ser muy rápidos, ágiles y coordinados con sus movimientos. En este tipo de pruebas, independientemente de la distancia del recorrido, se colocan 10 vallas en determinados lugares, pero para cada uno de los recorridos, la distancia y la altura de dichas vallas varía.

Los atletas deben permanecer en su carril, desde que se anuncia la señal de salida hasta la meta. Además, pueden ser descalificados si el juez árbitro dictamina que derribó intencionalmente, con las manos o con los pies, alguna de las vallas.

MARCHA O CAMINATA

La marcha atlética actual, se caracteriza porque el participante ejecuta una caminata paso a paso, de tal manera que esté siempre en contacto con el piso, es decir, una de las reglas a seguir es no levantar el pie que va a dar el siguiente paso hasta que el otro haya hecho lo contrario con el suelo. En ningún momento está indicado correr, y adicional a ello, los movimientos de los brazos deben realizarse con intensidad y en total equilibrio con la acción de las piernas.

REPRESENTANTES MÁS DESTACADOS DE PRUEBAS DE PISTA

Usain Bolt / James Cleveland Owens
Shelly-Ann Fraser / Carl Lewis

Puedes complementar la información con esta página web <https://www.fedachi.cl/atletismo/>

I.- De acuerdo con lo leído, responde las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuál es el origen del atletismo?
- 2.- Nombra 5 pruebas del atletismo ya sea de pista o de campo.
- 3.- ¿Cuáles son los atletas más importantes en la historia de este deporte?
- 4.- ¿Cuál es la historia del atletismo?
- 5.- ¿Qué significa IAAF? ¿Cuándo se fundó y que realiza?
- 6.- ¿De qué se trata las pruebas de pista?
- 7.- Elije 3 pruebas de pista y descríbelas con tus palabras.

8.- Nombra a los mejores exponentes de las pruebas de pista.

II.- Te invito a realizar una serie de ejercicios para mantenerte activo.

- 1- Si tienes una cuerda puedes realizar 3 minutos de calentamiento jugando a saltar la cuerda, si no la tienes no te preocupes y realiza 1 minuto de trote en el lugar, 1 minuto de taloneo (pie a glúteos).



Te dejo algunos links de videos de ejercicios en YouTube para que puedas realizarlo en casa, elige el que más te guste para realizar.

- <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU> (Yoga de niños con posturas de animales)
- <https://www.youtube.com/watch?v=iDOtWqmPV3k> (Zumba kids)
- <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> (entrenamiento funcional para niños)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo> (circuito acompañado por alguien)

Para terminar tu actividad física realiza algunos ejercicios de elongación presentados en el video que se subió al Instagram: educacionfisica_csj, también hay ejercicios de coordinación y habilidades que pueden realizar, te invitamos a seguirnos

¡¡Cúdate mucho junto a tu familia!! Si tienes dudas escríbenos a nuestros emails:

argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com

Y no olvides enviarnos tus respuestas antes del 19 de mayo, sacándole foto a tu cuaderno.

