



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## **GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 7: 11 a 15 de mayo)**

### **ATLETISMO**

Nombre:

Curso: 7° Básicos

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

**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 nuestro email [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com), a más tardar el **19 de mayo**.

### **ATLETISMO**

El **atletismo**, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Athlos en griego significa lucha, combate. Y esa es la palabra de la que proviene la palabra Atletismo, un deporte donde se busca batir al adversario en velocidad, resistencia, fuerza o altura.

Como característica positiva, dentro de muchas, se puede constatar que el atletismo está ubicado en la base de toda actividad deportiva, convirtiéndose en la expresión más pura del deseo innato de superación del hombre.

### **Historia del atletismo**

Correr, caminar, saltar y lanzar cosas son gestos naturales incluidos en el comportamiento humano desde los orígenes de este. Incluso existen evidencias de rivalidad durante carreras o lanzamientos en épocas tempranas como el Paleolítico o el Neolítico. Es por ello que el Atletismo se considera el deporte más antiguo del planeta.

De hecho, en el antiguo Egipto se encontraron evidencias escritas referidas a carreras. Y en Creta, no sólo se practicaban carreras, sino que también se organizaban competencias de lanzamiento de disco y jabalina. En cualquier caso, las primeras competencias propiamente deportivas recogidas como tal fueron Los Agones griegos que se disputaron a partir del s. VIII a.C y donde el Atletismo era parte fundamental.

Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los juegos 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. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres. La IAAF es el organismo rector de las competencias de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

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

### **La Pista de Atletismo o Pista Atlética**

La pista de Atletismo es un óvalo formado por dos rectas paralelas entre sí y unidas mediante dos curvas idénticas. Dicho óvalo está dividido en carriles (de 6 a 8) de 1,22 metros de ancho y tiene 400 metros de longitud, midiendo el carril interno.

Está cubierta de un material sintético fabricado con poliuretano que se denomina Tartán y que busca amortiguar el rebote del atleta durante la carrera. Suele ser de color rojizo debido a la resistencia de este color a los rayos UVA.

## **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.

De 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.

### **Carreras de Velocidad**

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida

### **Vallas**

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 metros vallas, que se corren con las denominadas vallas altas, los 400 metros (con vallas intermedias) y los 200 metros, con vallas bajas. Las vallas altas miden 107 centímetros de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

### **Carreras de Media Distancia**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 metros se conocen como carreras de media distancia. Las más populares son las de 800 metros, 1.500 metros y 3.000 metros.

### **Carreras de Larga Distancia**

Las carreras por encima de 3.000 metros se consideran pruebas de larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros.

Entre las carreras más agotadoras de larga distancia están las de campo traviesa (o cross) y maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de campo traviesa se realizan sobre un terreno tosco y natural.

### **Carreras de Relevó**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 metros de largo.

### **Carreras de Obstáculos**

La carrera de obstáculos es normalmente sobre una pista de 3.000 metros que contiene vallas, riachuelos y otros obstáculos.

### **Marcha**

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 metros y 50 kilómetros y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie de adelante debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

## **REPRESENTANTES MÁS DESTACADOS DE PRUEBAS DE PISTA**

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

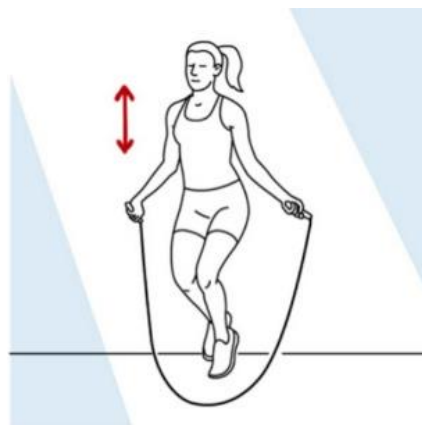
Si quieres aprender más acerca de este deporte, te invito a visitar el siguiente link:  
<https://www.fedachi.cl/atletismo/>

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

- 1.- ¿Que es el atletismo?
- 2.- ¿De qué palabra griega proviene el atletismo? ¿Y qué significa?
- 3.- ¿Cuál es el origen del atletismo?
- 4.- Nombra 4 pruebas del atletismo de pista. Y describe brevemente 2 de estas.
- 5.- ¿Cuáles son los atletas más importantes en la historia de este deporte?
- 6.- ¿Por qué se considera este deporte como el más antiguo del mundo?
- 7.- ¿Qué significa IAAF? ¿Cuándo se fundó y que realiza?
- 8.- ¿De qué se trata las pruebas de pista?
- 9.- ¿Qué características tiene una pista atlética?
- 10.- 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 saltando la saltar la cuerda, si no la tienes no te preocupes y realiza 3 minutos tijera,



- 2.- A continuación, realizaras 4 de los ejercicios que están en nuestro Instagram, de entrenamiento de piernas. (Profesora Argen)
- 3.- Realizarás 6 ejercicios que salen en el video de velocidad y coordinación subido a nuestro Instagram (29 de abril).
- 4.- Y para terminar el entrenamiento buscar el video de estiramiento y realiza unos 8 ejercicios, respetando los tiempos indicados. (Profesora Yoscelyn)

¡¡Cuidate mucho junto a tu familia!! Si tienes dudas Escíbeme a mi email:  
yoscelyngoncsj@gmail.com  
Y no olvides enviarnos tus respuestas antes del 19 de mayo, sacándole foto a tu cuaderno.

