

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6

DBA	Experimentar las diferentes capacidades físicas a través de la expresión motriz que me permita interactuar con la cotidianidad.		
LOGRO	Utilizo mis capacidades físicas y habilidades motrices en conjunto con la fisiología de mi cuerpo para ejecutar rutinas de ejercicio que me permitan desarrollar nuevas habilidades acordes al contexto.		
COMPETENCIA	Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y en equipo		
OBJETIVO	Disfruta de las actividades recreativas y deportivas individuales.		
CONCEPTO	Diversidad, Relación, Cambio.	EJE	Ciudadano ambiental activo
TEMA	ATLETISMO	FECHA DE PUBLICACION	11 de mayo
TIEMPO DE TRABAJO	Una hora diaria	FECHA DE ENTREGA	15 de mayo del 2020

VALOR DE LA SEMANA ALEGRÍA



María, nuestra Buena Madre, aunque fueron más de uno los momentos de sufrimiento en su vida, siempre brilló por su alegría. María tenía muchos motivos para ser una mujer alegre, se sabía Madre del hijo de Dios, y estaba convencida de la buena noticia que Jesús nos daba. Siempre confió en que todo lo que le ocurrió a su hijo tenía un sentido, y vivió la alegría de la resurrección junto

Nosotros como cristianos debemos estar siempre alegres. Alegres porque hemos tenido la inmensa suerte de conocer el mensaje de Jesús, el mensaje del amor, y tenemos que transmitirlo a los demás, pero no de una forma cualquiera, sino con alegría, la alegría de conocer el Evangelio y de saber que Cristo resucitó. El Señor quiere que siempre tengamos una sonrisa en la cara. Por eso Madre hoy queremos que la sonrisa sea una constante en nosotros y queremos ser ALEGRES como Tú.

GUIA DE ESTUDIO “ATLETISMO” DEL 11 AL 15 DE MAYO



QUE SABEMOS DEL ATLETISMO

¿Qué es el atletismo y su historia? ¿Sabes cuáles son los objetivos del atletismo? ¿Cuáles son las partes del atletismo?
¿Qué pruebas encontramos en el atletismo? ¿Cuántos metros tiene la pista de atletismo?

. ATLETISMO¹

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en

¹ <https://www.endondecorrer.com/historia-del-atletismo-y-sus-pruebas>

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6

competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

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.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 antes de Cristo. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio terminó la celebración de los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas.

El atletismo posteriormente adquirió un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, siendo una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempos de guerra.

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 atletismo²

Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 metros planos en pista cubierta, hasta la carrera de maratón, que cubre 41 kilómetros.

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 metros. 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. Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo

detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad son una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.



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. En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 metros vallas. Las vallas altas miden 107 centímetros de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

Carreras de Media Distancia

² <https://www.endondecorrer.com/pruebas-oficiales-de-atletismo>

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6



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. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos del mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 minutos y 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Baninter, que en 1954 lo hizo en 3 minutos y 59,4 segundos.

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. El estilo utilizado por los campeones de la distancia evita cualquier exceso en los movimientos. La acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

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.

Las carreras de Cross exceden normalmente de 14,5 kilómetros. En contraste, la carrera de maratón siempre se realiza en un circuito de 41 kilómetros y 947 metros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.



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.



Salto de Altura

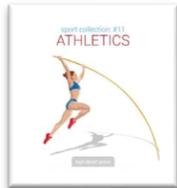
El objetivo en el salto de altura es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar cada altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado fosfuro, denominada así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosfuro, quien la usó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968.

Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue,

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6

alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros.



Salto de Pértiga o Garrocha

En salto de pértiga, el atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 metros de longitud y que suele ser de fibra de vidrio desde que reemplazara al bambú y al metal en la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga en

un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

En 1988 el ucraniano Sergei Bubka, considerado el mejor saltador de pértiga de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica

Salto de Longitud

En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia.

Un salto se mide en línea recta desde el borde frontal de la plataforma de despegue hasta la marca más cercana a la citada plataforma hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra. Los atletas se clasifican basándose en sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y un brinco potente.

Triple Salto

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. En la primera fase de la secuencia, el saltador corre por la pista y salta desde una plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie, volviendo a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto, impulsándose de nuevo hacia arriba y adelante cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.

Lanzamiento de Peso

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso de la bola en hombres es de 7,26 kilos y en mujeres 4 kilos. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 metros de diámetro.

Lanzamiento de Disco

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 milímetros de diámetro y de 44 a 46 milímetros de ancho; pesa 2 kilos; en la femenina, mide entre 180 y 182 milímetros de diámetro y de 37 a 39 milímetros de ancho y pesa 1 kilo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo.

Lanzamiento de Martillo³



Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7,26 kilos y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 metros de diámetro.

Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces

para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno dentro de un arco de 90° el lanzamiento no es válido. Los

³ <https://www.endondecorrer.com/pruebas-oficiales-de-atletismo>

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6

lanzadores de martillo suelen ser altos y con fuertes músculos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación.

Lanzamiento de la Jabalina

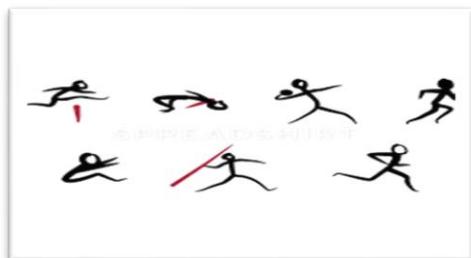
La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 centímetros para los hombres y 220 centímetros para las mujeres, y un peso mínimo de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres. Tiene un asidero de cordel de unos 15 centímetros de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad.

Dos líneas paralelas separadas 4 metros marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 centímetros de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista.



El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Decatlón



El decatlón masculino consiste en diez pruebas durante dos días que premian el aguante y la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 metros lisos, longitud, peso, salto de altura, 400 metros lisos, 110 metros vallas, disco, salto de pértiga, jabalina y 1.500 metros lisos. Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor. Las pruebas del heptatlón femenino también se realizan en dos días y son: 100 metros vallas, peso, altura, longitud, 200 metros lisos, 800 metros lisos y jabalina.

Heptatlón



Competición femenina en la que una misma atleta compete en siete pruebas distintas. Al igual que el decatlón masculino dura 2 días. Las pruebas son: 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de peso, 200 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros. Tokio, en 1964, fue la primera sede en la que las mujeres se integraron en este tipo de prueba, pero no fue hasta la Olimpiada de Los Ángeles, en 1984, cuando quedaría configurado el conjunto de pruebas tal y como figura en la actualidad.

ATLETISMO

- ★ **OBJETIVOS**
- ★ Adquirir actitudes saludables para mejorar la calidad de vida
- ★ Mejorar la condición física
- ★ Saber encadenar desplazamientos y lanzamientos; desplazamientos y saltos
- ★ Reconocer las disciplinas del atletismo
- ★ conocer las reglas básicas de cada disciplina
- ★ Conocer materiales y artefactos de los lanzamientos
- ★ Respetar las reglas de seguridad

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6



Pista de atletismo⁴

La **pista de atletismo** tiene una longitud de 400 metros medidos a 30 centímetros del borde interior. Las rectas miden 84,39 metros. Las cabeceras curvas tienen un radio de 36,50 metros con 115,61 metros de longitud. Poseen normalmente entre seis a ocho **pistas** de 1,22 metros.

EJERCICIOS DE PRÁCTICA

RECUERDA SI TIENES ACCESO A INTERNET EN ESTOS SITIOS PUEDES COMPLEMENTAR TU CONOCIMIENTO:

<https://www.youtube.com/watch?v=R0tY3rISXP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jLBgRT7gD8g>

Te invitamos a que realices el siguiente organizador gráfico, teniendo en cuenta la información dada anteriormente. (No es necesario imprimir esta imagen, se puede realizar el diagrama en una hoja y resolver, para anexar en el taller que enviara a su profesor

¿QUE ES UNA RUTINA DE PENSAMIENTO?⁵

Las rutinas de pensamiento son unos instrumentos utilizados por el docente cuyo principal objetivo es que el alumnado, de una manera individual o colectiva **discutan sobre su pensamiento por medio de la reflexión y el razonamiento**. herramienta ideal que ayuda a reflexionar al alumnado sobre su pensamiento en relación con un tema concreto, así como darse cuenta de si en algún momento ha cambiado ese pensamiento y por qué ha ocurrido.



Niños es importante que contestemos esta rutina llamada metacognición o escalera

- 1 – Escalón ¿Qué he aprendido del atletismo?
- 2- Escalón ¿Cómo lo he aprendido este tema?
- 3- Escalón ¿para qué me ha servido este tema?
- 4- Escalón ¿en qué otras ocasiones puedo usarlo?

⁴ <https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/>

⁵ <https://www.orientacionandujar.es/2016/03/13/la-escalera-la-metacognicion-aprender-pensar-dacil-gonzalez/>



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	6