

<b>País: Colombia</b>		<b>Departamento: Antioquia</b>		<b>Municipio: Venecia</b>	
<b>Institución Educativa: San José de Venecia</b>			<b>Nombre del docente:</b> Liris Yojana Márquez Angel		
<b>Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19</b>					
<b>Grado o Nivel</b>	<b>Área o Asignatura</b>	<b>Tema</b>		<b>Duración</b>	
Noveno		EL ATLETISMO.		4 horas	
<b>Criterios de desempeño</b>					
Conoce las clases de pruebas en el atletismo.					
conocer la historia del atletismo, sus pruebas y formas de ejecución					
<b>Actividades</b>					
<b>ACTIVIDAD 1</b>					
Realizar una síntesis o resumen sobre la historia del atletismo.					
<b>HISTORIA DEL ATLETISMO</b>					
Se conoce con el nombre de atletismo a la forma organizada más antigua de practicar deporte que tiene el hombre. Tan antigua que se realiza desde hace miles de años. Como característica 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. Los antecedentes históricos señalan que las primeras reuniones competitivas organizadas 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. Sin embargo, el sano espíritu de competición conseguido por los atletas griegos, aquella auténtica fiesta corporal que celebraban cada cuatro años, fue eliminado de la historia por las costumbres medievales. Y es que si con los romanos, sus inmediatos dominadores (146 a. de C.), los griegos aun pudieron mantener ciertas tradiciones e incluso engrandecer otras en modo alguno contrarias a las costumbres y afinidades de aquéllos, con el advenimiento de la civilización cristiana el panorama cambió radicalmente. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. El atletismo, base de la tradición deportiva grecolatina, fue sustituido por una especie de malabarismo que nada tenía que ver con los ejercicios originarios, que habían alcanzado todo su esplendor en los siglos IV y V antes de Cristo. Una tradición de esa categoría no podía, sin embargo, perderse. En el siglo XV, siguiendo la corriente de simpatía que empezaba a despertar en los pueblos europeos la civilización grecolatina, tiene lugar en Inglaterra el resurgimiento de los juegos atléticos. Estos fueron restaurados 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. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas

universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868). Este renacer culminaría, el año 1896, en los primeros Juegos olímpicos de la época moderna. Pero antes de este año se dieron numerosos e importantes pasos.

Uno de ellos fue la promulgación por el rey Jacobo 1 de Inglaterra, en 1617, del Libro de los deportes, mediante el cual se autorizaba la práctica de ciertas pruebas atléticas que hasta entonces habían estado prohibidas.

## ACTIVIDAD 2

Consigna en el cuaderno las distintas pruebas en el atletismo

PRUEBAS DE PISTA, PRUEBAS DE CARRERAS

CARRERAS DE VELOCIDAD. (100, 200, METROS)

Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la segunda salida nula, el corredor es descalificado. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los tacos de salida para iniciar la carrera más rápidamente.

CARRERAS DE RELEVOS: 4 X 100, 4 X 400. METROS

Debe de entregarse y recibirse el testigo en una zona concreta. No vale lanzar el testigo para intercambiarlo, hay que entregarlo. Todos los participantes recorren una distancia similar.

En los relevos, los 4 componentes del equipo corren consecutivamente, pasándole el testigo uno al otro, dentro de la llamada "zona de cambio". Si el cambio se produce fuera de esta zona, o el testigo cae al suelo, el equipo queda descalificado.

**CARRERAS DE VALLAS:** 100 VALLAS femenina, 110-200 vallas masculina  
Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la segunda salida nula el corredor es descalificado. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los tacos de salida para iniciar la carrera más rápidamente. Deben pasarse las vallas por el centro. No pueden tirarse las vallas intencionadamente.

Obstáculos 3000 metros

**PRUEBAS DE SALTO (PERTIGA, ALTURA, LARGO, TRIPLE)**

**SALTO DE ALTURA Y PERTIGA**

La batida debe realizarse con un solo pie. El salto es nulo si se derriba el listón.

El atleta es eliminado tras tres saltos nulos consecutivos.

**SALTO DE LONGITUD Y TRIPLE.**

La batida debe realizarse con un pie. El salto es nulo si se sobrepasa en la batida la tabla. La arena del foso debe estar al mismo nivel que la zona de impulso y debe abandonarse el foso tras el salto por delante. La longitud total del salto se mide desde la tabla de batida hasta la huella más próxima hecha por el atleta en la arena.

En los saltos podemos distinguir las siguientes fases:

- Carrera: aproximación al lugar donde se efectúa el salto. Sirve para adquirir la velocidad idónea para saltar. Excepto en el salto de altura esta velocidad será la máxima posible, hecho que facilitará que el siguiente salto sea mejor.
- Batida: momento en el cual se efectúa el despegue del salto y determinará su eficacia.
- Vuelo: fase aérea del salto. Mucho más importante en los saltos verticales (altura y pértiga), que en los horizontales (longitud y triple), pues de los movimientos del cuerpo en esta fase dependerá el franqueo del listón.
- Caída: se final del salto.
- En los saltos, el saltador dispone igualmente de seis intentos en el caso de longitud y el triple salto, de los que contará el más largo de los realizados. Sólo si se produce un empate se tienen en cuenta el resto.
- En el caso de la altura y la pértiga, se van subiendo progresivamente las alturas que se deben franquear. El saltador queda eliminado en

aquella altura en la que falla 3 veces, contándole como válida la última altura sobrepasada sin derribar el listón.

### Metodología

Para el abordaje de este tema se implementara la metodología taller, que le permitirá al estudiante tener un acercamiento con los conceptos a desarrollar.

### Evaluación


## ACTIVIDAD EVALUATIVA

1. En base a los conceptos trabajados elabora un cuestionario de 10 preguntas con sus respectivas respuestas.
2. Elabora un crucigrama con las palabras desconocidas encontradas en los textos anteriores.
3. Realiza la representación gráfica (dibujos de cada prueba del atletismo).
4. Consulta las siguientes pruebas y elabora un mapa conceptual

✚ Lanzamiento, marcha y fondo pruebas de lanzamiento (bala, martillo, disco, jabalina)

✚ Pruebas de fondo y medio fondo

✚ Maratón

	 Marcha atlética:
<b>Webgrafía y/o Bibliografía</b>	<a href="https://prezi.com/7736z4pwjfyg/atletismo-de-pista-y-campo/">https://prezi.com/7736z4pwjfyg/atletismo-de-pista-y-campo/</a>