

TRABAJO PRÁCTICO.

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA.

PROFESORA: NORMA HERRERA.

CORREO: normah13@live.com.ar

TURNO: MAÑANA Y TARDE.

EJE TEMÁTICO: JUEGOS Y DEPORTES.

MARCO TEÓRICO: LOS JUEGOS Y DEPORTES PROMUEVEN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PRÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS, MIENTRAS CONTRIBUYEN AL ESTÍMULO MENTAL, FÍSICO Y SOCIAL. RECONOCIMIENTO DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

EL ATLETISMO.

EL ATLETISMO ES EL CONJUNTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS QUE COMPRENDE LAS PRUEBAS O DISCIPLINAS DE VELOCIDAD, SALTOS Y LANZAMIENTOS.

HISTORIA.

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 A.C. EN EL AÑO 394 DE NUESTRA ERA, EL EMPERADOR ROMANO TEODOSIO ABOLIÓ LOS JUEGOS. DURANTE 8 SIGLOS NO SE CELEBRARON COMPETICIONES ORGANIZADAS DE ATLETISMO. FUERON RESTAURADAS EN INGLATERRA ALREDEDOR DE LA MITAD DEL SIGLO XIX. EN 1896 SE INICIARON EN ATENAS LOS JUEGOS OLÍMPICOS, UNA MODIFICACIÓN RESTAURADA DE LOS ANTIGUOS JUEGOS QUE LOS GRIEGOS CELEBRABAN EN OLIMPIA. MÁS TARDE, LOS JUEGOS SE HAN CELEBRADO EN MULTITUD DE PAÍSES (ADQUIRIÓ UN GRAN SEGUIMIENTO EN AMÉRICA). SE REALIZAN A INTERVALOS DE 4 AÑOS, EXCEPTO EN TIEMPOS DE GUERRA, O COMO AHORA DE PANDEMIA.

DISCIPLINAS.

LAS DISTINTAS MODALIDADES DE ATLETISMO SON:

CARRERAS: -DE VELOCIDAD (SON LAS MÁS CORTAS).- CARRERAS DE MEDIO FONDO (VALLAS, OBSTÁCULOS). – CARRERAS DE FONDO (POR ENCIMA DE LOS 3000 METROS).

SALTOS: - SALTOS DE ALTURA, - SALTOS EN LARGO, - SALTO CON GARROCHA, - TRIPLE SALTO.

LANZAMIENTOS: BALA, JABALINA, DISCO Y MARTILLO.

PRUEBAS COMBINADAS: DECATLÓN Y HEPTATLÓN.

CARRERAS.

CARRERAS DE VELOCIDAD.

SON LAS DE DISTANCIAS CORTAS, 100M, 200M, 400M EN PISTAS. ES UNA CARRERA A PIE, UN ATLETA DE CARRERAS DE VELOCIDAD SE DENOMINA VELOCISTA. EN ESTE TIPO DE CARRERAS, EL ATLETA SE ENCUENTRA SEMI-INCORPORADO, EN UNOS APOYOS FIJADOS A LA PISTA DENOMINADOS TACOS, ASÍ LOS CORREDORES TRACCIONAN EMPUJANDO LOS PIES CONTRA

LOS TACOS DE SALIDA DISEÑADOS ESPECIALMENTE PARA SUJETAR AL CORREDOR, COLOCADOS DETRÁS DE LA LÍNEA DE SALIDA. AL SONIDO DEL DISPARO DEL JUEZ DE SALIDA EL ATLETA SE LANZA A LA PISTA Y CORRE A LA MÁXIMA VELOCIDAD HACIA LA LÍNEA DE META, SIENDO FUNDAMENTAL UNA SALIDA RÁPIDA.

CARRERA DE 100 METROS:

SE DISPUTA EN LÍNEA RECTA. CADA ATLETA OCUPA UN ANDARIVEL (CALLE) EN LA SALIDA Y NO PUEDE EN NINGÚN MOMENTO INVADIR EL OTRO ANDARIVEL. LOS VELOCISTAS SALEN DE LOS TACOS DE SALIDA. EL JUEZ DICE: “ A SUS PUESTOS” (LOS ATLETAS SE COLOCAN EN LOS TACOS DE SALIDA). EL JUEZ DICE “LISTOS” (ELEVACIÓN DE CADERA) Y FINALMENTE DA EL DISPARO DE SALIDA. SI UN CORREDOR SALE ANTES DE LA ORDEN DE PARTIDA ES SALIDA NULA. VENCE EL QUE REBASE PRIMERO LA LÍNEA DE META O LLEGADA CON EL TRONCO, Y NO CON LA CABEZA, LAS MANOS O LOS PIES.

CARRERA DE 200 METROS:

LA MITAD DE LA PRUEBA SE CORRE EN CURVA Y LA OTRA MITAD EN RECTA. UNA DIFERENCIA CON LA PRUEBA DE 100 METROS ES QUE NO TODOS LOS ATLETAS SALEN A LA MISMA ALTURA. DEBE “COMPENSARSE” HACIENDO QUE LOS ATLETAS SALGAN DE PUNTOS DISTINTOS, MÁS ADELANTADOS CUÁNTO MÁS EXTERIOR SEA LA CALLE. ASÍ TODOS CORREN 200 METROS.

CARRERA DE 400 METROS:

SE TRATA DE UNA VUELTA A LA PISTA. SE SALE DE TACOS, CADA ATLETA POR SU ANDARIVEL Y HAY “COMPENSACIÓN” EN LA SALIDA.

RESPONDER:

- 1- ¿QUÉ ES EL ATLETISMO?.
- 2- NOMBRAR 5 DISCIPLINAS.
- 3- ¿CUÁNDO Y QUIÉNES FUERON LOS QUE INICIARON LO JUEGOS OLÍMPICOS?
- 4- ¿ CADA CUÁNTOS AÑOS SE REALIZAN Y ADÓNDE SE IBAN A REALIZAR ESTE AÑO?
- 5- ¿ CUÁLES SON LAS ORDENES DE PARTIDA PARA LA CARRERA DE 100 METROS?

