

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: Atletismo

Ficha: 1 de 1

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### ATLETISMO (1)

-Se supone que durante la prehistoria el hombre se vio obligado a realizar marchas, carreras, saltos y lanzamientos para poder sobrevivir.

- Estas actividades evolucionaron con el primer hombre civilizado y hay constancia de que ya en la antigua Grecia se celebraron competiciones atléticas en honor de alguna divinidad o para conmemorar algún hecho. Las más importantes se disputaban cada cuatro años en **Olimpia** (Juegos Olímpicos) y parece que se celebraron por primera vez en el **siglo VIII a. C.**

-El atletismo moderno, tal como se conoce hoy en día, se inició a mediados del **siglo XIX en Gran Bretaña**. Las escuelas y universidades británicas lo consideraban de gran interés educativo. En 1894, los Juegos Olímpicos fueron restablecidos gracias al impulso del francés Pierre de Fredy, barón de Coubertain y Atenas se convirtió en la sede de los **primeros Juegos de la era moderna (1896)**. El atletismo es desde entonces el deporte rey de esta competición, y gracias a eso ha avanzado y se ha extendido por todo el mundo.

-El atletismo se practica en diferentes espacios. El estadio de atletismo es el escenario donde se celebran las grandes competiciones. El estadio está formado por una pista ovalada de 400 metros de cuerda, que se utiliza para celebrar todas las carreras. También tiene unas zonas reservadas a la práctica de los saltos y de los lanzamientos.

-En invierno, no obstante, se utiliza la pista cubierta, que dispone de una pista de hasta 20 m. de cuerda y que tiene zonas reservadas para los saltos y una zona para el lanzamiento de peso. Los bosques, los parques y la montaña se utilizan para realizar las **competiciones de cross o a campo traviesa**. Las calles de los pueblos y de las ciudades son a menudo el marco de las **carreras populares**, que en nuestro país tienen una gran tradición, y también de los maratones, como los de Nueva York, Barcelona o la San Silvestre de Madrid.

-El atletismo más conocido es el que se practica en el estadio. Las competiciones pueden ser nacionales, continentales o mundiales. Cada cuatro años, además, se celebran los Juegos Olímpicos, principal cita de los atletas de élite.

### LA TÉCNICA

#### Las carreras:

.El atleta ha de tener una técnica de carrera correcta si quiere conseguir buenos resultados. La **zancada** que realiza tiene **dos fases**: una **terrestre**, en la que se consigue impulso y aceleración, y otra **aérea**, en la que se avanza. Esta zancada puede ser más o menos grande, lo que se denomina **amplitud**. También se ha de tener en cuenta que, durante el mismo recorrido, se puede dar un mayor o menor número de pasos: estos es la **frecuencia**. La amplitud y la frecuencia de zancada determinan la fase terrestre, la fase aérea y la velocidad conseguida. Los brazos realizan un movimiento contrario al de las piernas para compensar y equilibrar el cuerpo. El tronco ha de estar ligeramente inclinado hacia delante y la cabeza recta.

.La **salida** es diferente en función de la carrera. En las de velocidad es muy importante por tratarse de carreras cortas en las que es esencial no perder tiempo. Por este motivo, los atletas salen agachados con los pies colocados sobre los tacos de salida.

.La **técnica de los atletas en las pruebas de vallas y de obstáculos** es muy precisa. Es necesario intentar sobrepasar la valla o el obstáculo modificando lo mínimo posible la técnica de carrera. Por este motivo, ha

de haber una coordinación de los movimientos de piernas, brazos y tronco que ayuden a pasar la valla, no a saltarla, sin perder velocidad.

.Los **relevos** son la única prueba de equipo del atletismo. Los cuatro atletas que participan realizan una parte del recorrido y, al final de su carrera, han de pasar el testigo al corredor siguiente dentro de la zona de cambio. Para no perder tiempo ni velocidad, el atleta que recibe el testigo ha de estar en movimiento.

.La técnica de la **marcha** está limitada por el reglamento, que obliga a los atletas a mantener uno de los dos pies en el suelo durante todo el recorrido. Esto provoca un movimiento muy característico que se puede observar en estas pruebas.

#### **Los concursos:**

.Los diferentes tipos de **saltos** tiene unas fases comunes. Estas fases son:

**Carrera:** es el recorrido que se realiza hasta la zona de salto. La velocidad aumenta de forma progresiva hasta llegar al máximo (salvo en el salto de altura).

**Batida:** es el momento en que el atleta se da impulso para poder despegar, y es la fase más importante.

**Vuelo:** es la fase aérea en la que el cuerpo efectúa los movimientos necesarios para superar el listón (altura y pértiga) o para conseguir una posición de caída correcta.

**Caída:** es más importante en los saltos de longitud y en el triple salto, ya que en esta última fase intenta llegar lo más lejos posible.

.En los lanzamientos también se pueden distinguir tres fases:

**Desplazamiento:** es el conjunto de movimientos que se realizan con la intención de aumentar la velocidad del cuerpo y del objeto que se ha de lanzar.

**Lanzamiento:** es la técnica concreta de cada modalidad que pretende dar el máximo impulso al objeto lanzado.

**Final:** fase posterior al lanzamiento en la que el atleta intenta reequilibrarse y no salirse de la zona de lanzamiento.

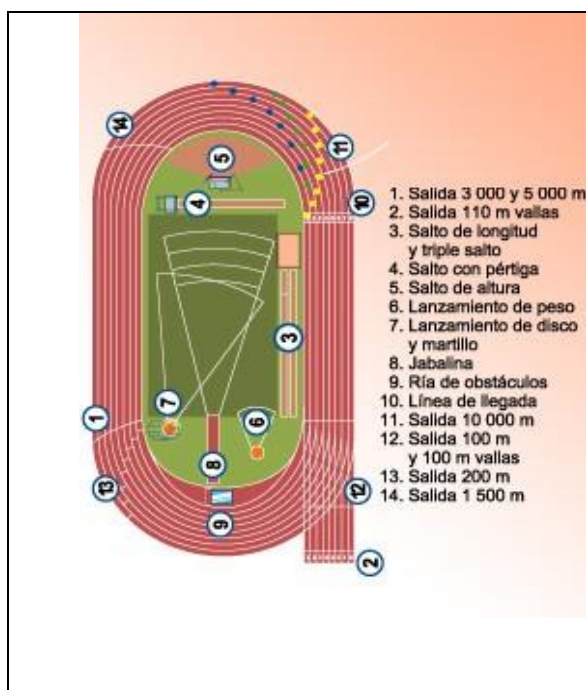
#### **Las pruebas combinadas:**

.Como su nombre indica, los atletas que practican las pruebas combinadas han de dominar casi todas las especialidades (carreras de velocidad, carreras de medio fondo, saltos y lanzamientos). Por este motivo, han de ser atletas muy completos y han de ejecutar perfectamente todas las técnicas.

\*\*\*Las zapatillas que se deben utilizar para los entrenamientos de las carreras han de tener una suela gruesa y blanda, ya que de esta manera se amortiguan los impactos de las zancadas y se evitan lesiones.

\*\*\*El atletismo es un deporte individual, pero es más divertido entrenarse con compañeros.

-El **programa olímpico** de atletismo es el siguiente:



#### **Carreras:**

\*Velocidad 100 – 200 – 400m

\*Medio fondo 800 – 1500m

\*Relevos 4 x 100, 4 x 400m.

\*Fondo 3000(f) – 5000 – 10000 –

\*Maratón

\*Obstáculos 100m (f) 110m. (m) vallas, 400m vallas, 3000 obstáculos.

\*Marcha atlética 20km - 50km (m)

#### **Concursos:**

Salto de longitud

Triple salto

Salto de altura

Salto con pértiga

Lanzamiento de peso

Lanzamiento de disco

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de martillo.

#### **Pruebas combinadas:**

Decatlón (masculino)

Heptatlón (femenino)

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas 2ª **EVALUACIÓN** | Contenido: Atletismo | Ficha: 1 de 1

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**EJERCICIOS**

**ATLETISMO (1)**

. ¿Dónde se practica el atletismo?

- \*
- \*
- \*
- \*

**Tipos de Pruebas**

Carreras	S_____	L_____	Pruebas combinadas
.-	.-	.-	.-
.-	.-	.-	.-
.-	.-	.-	.-
.-	.-	.-	.-
.-	.-	.-	.-
.-	.-	.-	.-

. Explica la **TÉCNICA** en las carreras:

. Busca y explica las FASES de:

Concursos: Saltos	Lanzamientos

. Dibuja una pista de atletismo y señala donde se realizan cada una de las pruebas.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA		¿Trabaja?	SI	NO
------------------------------------	--	-----------	----	----

OBSERVACIONES