**COLEGIO SAN RAFAEL I.E.D.**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.**

|  |  |
| --- | --- |
| **GUÍA** | **Material de apoyo**  |
| **ASIGNATURA** | **EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA MAÑANA** |
| **GRADO** | **DECIMOS** |
| **PERIODO ACADÉMICO** | **PRIMER TRIMESTRE AÑO 2024** |
| **DOCENTE** | EDGAR ROMERO |  |
|  **Objetivo** | Conoce, entiende,comprende acerca del atletismo. |
| **INDICACIONES GENERALES:** | 1-El estudiante leerá la parte teórica de este documento.2-Entregará las respuestas de las preguntas de forma escrita según las fechas acordadas con el docente.3-Ver el video de acuerdo al link enviado para reforzar los contenidos sobre el atletismo, enviará y realizará un resumen de manera escrita. |  |
| **EVALUACIÓN** | EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta:1. Las respuestas de acuerdo a las preguntas propuestas.
2. Entrega de las respuestas completas, en las fechas acordadas con el docente.
 |
| **ATLETISMO****El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas variadas.****El atletismo es el arte de superar a los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes, practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.****La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Esto es algo muy complejo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes,por ejemplo: las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos…), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo…), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.****La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta. Los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas acabando con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1990.****La mayoría de las competencias de atletismo se realizan dentro de un estadio y se dividen en campo y pista. Las competencias de pista (carreras y salto de vallas) se llevan a cabo en una pista de 400 metros, mientras que las competencias de campo se efectuan en el espacio ubicado en el interior de la pista.****Antigüedad****Carrera a pie, ánfora panatenaica del pintor Cléophradès, hacia el 500 antes de Cristo, Louvre (F 277).****Correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos, como lo confirman algunas de las pinturas rupestres del Paleolítico Inferior (6000 a. C al 5500 a. C.) al Neolítico que demuestran rivalidad entre varios corredores, saltadores y lanzadores.1​ Las fuentes más precisas fueron halladas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II (1438-1412 a. C.)1​ En la misma época, la civilización minoica (Creta), también practicaba las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco.​****Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. En ellos destacaba la prueba llamada stadion, que era una carrera pedestre de 197,27 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles. Esta es la prueba más antigua de la que se tiene registro,2​ aunque se supone que se practicaba con anterioridad. Poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble stadion o duálico, la carrera de medio fondo o hípico y la carrera de fondo o dólico. Todas estas pruebas son múltiplos de la distancia del stadion, que siempre se comienza por las carreras de velocidad, luego carreras de medio fondo y fondo.****El pentatlón, que combina la carrera, el salto, los lanzamientos y la lucha, es otra disciplina del atletismo introducida en el programa olímpico antes del final del siglo VIII a. C.****Aparte de los Juegos Olímpicos, existieron otros encuentros deportivos en diferentes polis griegas, que fueron eclipsados por los primeros. No menos de 38 ciudades griegas celebraron sus propios juegos olímpicos (llamados isolímpicos para diferenciarlos de los celebrados en Olimpia) y 33 llevaban a cabo Juegos Píticos.****La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C. La primera es de inspiración etrusca (cursores), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (athletae).5​El Estadio de Domiciano fue construido en el año 86 y se dedicó al atletismo en su variante griega.****Irlanda organizó entre los años 632 y 1169 juegos que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, lanzamiento de martillo y una forma de cross-country. Estas disciplinas se introdujeron en Escocia en el siglo IV y se modificaron hasta transformarse en los Juegos de la montaña.****El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como algunas pruebas de marcha atlética, el maratón, el campo a través, carreras en ruta y otras carreras pedestres de distancia firme y variable.****Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial​****CARRERAS DE VELOCIDAD****100 metros****200 metros****400 metros****CARRERAS DE MEDIO FONDO** **800 metros****1500 metros****3000 metros****CARRERAS DE FONDO****5000 metros****10 000 metros****Campo a través****Media maratón Y Maratón****SALTOS** **60 metros vallas****100 metros vallas****110 metros vallas****400 metros vallas****3000metros obstáculos****RELEVOS** **4 x 100 metros****4 x 400 metros****MARCHA** **20 kilometros Y 50 Kilometros****SALTOS** **salto de Longitud****Salto triple** **Salto de Altura****Salto con Pertiga** **LANZAMIENTOS** **Lanzamiento de Peso****Lanzamiento de Disco****Lanzamiento de Martillo****Lanzamiento de Jabalina** **PRUEBAS COMBINADAS** **Pentatlón****Heptatlón****Decatlón****Carreras de velocidad****Las carreras de velocidad en el atletismo consisten en recorrer un corto espacio de terreno no superior a los 400 metros en el menor tiempo posible.****Las distancias de las carreras de velocidad en campeonatos oficiales varía dependiendo si son en pista cubierta o al aire libre, en pista cubierta se disputan competiciones de 60, 200 y 400 metros lisos, al aire libre se disputan 100, 200 y 400 metros lisos. También se realizan competiciones sobre otras distancias fuera de los campeonatos oficiales, como los 50 metros lisos, las 100 yardas o los 300 metros lisos entre otras.****Los atletas que realizan estas pruebas suelen utilizar un calzado especial con clavos en la parte inferior de la suela, conocidas como zapatillas de clavos. La finalidad de los clavos es que estos se claven en el tartán aumentando la tracción. Dependiendo de la prueba que se realice varía el tamaño y forma de los clavos, normalmente cuanto más larga es la distancia más cortos son los clavos, aunque el cuerpo se incline hacia al frente. Estas se pueden ajustar de acuerdo a las características u gustos de cada atleta. Al momento del disparo de salida, cuando el competidor se empuja hacia adelante; el arrancador permite realizar un mayor impulso y más potencia para el arranque fundamental en carreras tan cortas****Carreras de fondo****Las carreras de fondo son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros de distancia. Hay referencias de pruebas de resistencia que tuvieron lugar hacia 1740 en Londres, cuando un atleta corrió la distancia de 17,300 m en una hora.****Los 5000 m es una adaptación de las tres millas (4828 m) y los 10 000 m, seis millas (9656 m) que realizaban los británicos.36​ Estas pruebas se realizan en su totalidad en la pista del estadio de atletismo. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas.****Saltos****Los saltos son Movimientos que consisten en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro.****Salto con pértiga****El salto con pértiga se remonta a las antiguas sociedades griegas, pero se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania durante las competiciones de gimnasia. Encontramos las huellas de este evento en los Tailtean Games célticos del siglo IX.42​ Hacia 1850, los miembros del Club de Cricket de Ulverston en Reino Unido decidieron establecer la prueba de «salto con garrocha». El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga, una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros.43​ Durante los siglos, la técnica de salto y los materiales han mejorado mucho. Las pértigas de bambú utilizadas en los juegos de 1900 se sustituyeron por pértigas de fibra de vidrio en 1956, y después por las de fibra de carbono que son las que se utilizan en la actualidad. La prueba estuvo incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y no fue incluida en el calendario para las mujeres hasta los Juegos de Sídney en el año 2000.****Salto de longitud****El salto de longitud existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. Los griegos la incluían ya en el programa de los antiguos Juegos. La disciplina se desarrolló en los países anglosajones a mediados del siglo XIX. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso.****Triple salto****El triple salto es una variante del salto de longitud. También nacido en suelo irlandés, la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.****Salto de altura****El salto de altura es de origen celta y germánico. Ya se practicaba en los Tailtean Games célticos del siglo IX.42​ Desde antes de 1470 se conocen concursos de altura y se transcriben en los canales de la ciudad de Augsburgo. Se incorporó a la competición por primera vez en 1840 y quedó regulado en 1865. La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie.​ La técnica de salto se ha desarrollado mucho durante el siglo XX. La tijera y el rodillo fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada en 1968 del estilo Fosbury, utilizado por todos los saltadores en la actualidad.****Lanzamientos****Atleta en la prueba de jabalina en los Juegos Olímpicos de 1908****Las primeras competencias organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a. C. ... El atletismo, del cual forman parte los lanzamientos de disco, de jabalina, de martillo y de peso, ha formado parte de los Juegos Olímpicos de la era moderna desde su primera edición en 1896.El lanzamiento tiene lugar en la zona comprendida al interior de un óvalo. El Discóbolo de Mirón simbolizado por su famosa escultura del lanzador de disco en el Pentatlón, nos llega desde temprano como historia real de los lanzamientos de la antigüedad. El principio mismo de lanzar se inspira en el gesto ancestral del cazador.****Lanzamiento de peso****El lanzamiento de peso tiene su origen en la mitología griega, donde Homero describe a los lanzadores de piedras. El primer evento oficial se disputó en los Estados Unidos en 1876. El peso que se lanza es de 16 libras (7,257 kilogramos), una línea situada en el área de lanzamiento que no puede ser sobrepasada por el lanzador.****Lanzamiento de disco****El lanzamiento de disco es la prueba atlética mejor descrita por los griegos. Las técnicas para el lanzamiento y los distintos discos se explican en la Ilíada. El solo era un disco con un orificio por el que pasaba una cuerda, mientras que el disco era plano, hecho de piedra o bronce. La disciplina se desarrolló en los Estados Unidos a finales del siglo XIX. En 1907, el peso del disco masculino se fijó en 2 kg y un diámetro de 22 cm.****Lanzamiento de martillo****Se han encontrado rastros de lanzamiento de martillo en las antiguas leyendas celtas que datan de 829 a. C, y durante la Edad Media, donde el verdadero martillo de herrero sustituyó a los artes rústicos de la Antigüedad. Al igual que otras disciplinas de lanzamiento, el martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso.49​ Hoy en día, para los hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos (16 libras) y está conectada a un cable de acero con un mango. Autorizadas a competir solo a partir de 1995, las mujeres lanzan un martillo de 4 kg.****Lanzamiento de jabalina****La jabalina,50​herramienta de caza utilizada por las civilizaciones antiguas, y también un arma usada por muchos ejércitos de la antigüedad, está en el origen de la disciplina de lanzamiento de jabalina. Hércules se considera que fue uno de los primeros lanzadores de jabalina. La prueba figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos. Hacia 1780, los escandinavos adoptaron y desarrollaron la disciplina. La jabalina, incluso, se convirtió en un símbolo de la independencia nacional en Finlandia. Las marcas han ido aumentado de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias veces en la década de 1980 para controlar la seguridad y reducir el tiempo de vuelo. A pesar de estas medidas, los incidentes siguen produciéndose hoy en día. En 2007, los atletas Roman Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones.****CUESTIONARIO****1-El atletismo es:****2-Las características de los primeros juegos realizados en Grecia son:****3-Las pruebas que tiene que ver con los lanzamientos son y explique cada una de ellas.****4-Las pruebas combinadas son y explique cada una de ellas.****5-Observe el video y realice un resumen de forma escrita.**[**https://youtu.be/N\_NrPpPgovM**](https://youtu.be/N_NrPpPgovM)**​** |