

### GUÍA TRABAJO EN CASA

ASIGNATURA	Educación Física Recreación y Deportes.
EJE TEMÁTICO	Deportes Individuales
GRADO	Séptimo
FECHA DE REMISIÓN	12 de Abril 2021
:FECHA DE RECIBIDO	16 de Abril 2021
NUMERO DE GUÍA	2
DOCENTE	Hernán Valencia.
NOMBRE DEL ESTUDIANTE;	
CORREO ELECTRÓNICO	Hernanval82@gmail.com
CELULAR	
FECHA DE ENTREGA	

### NOMBRE DE LA GUÍA

### PASIÓN POR EL ATLETISMO



Queridos estudiantes del grado SÉPTIMO de la Institución Educativa la Fonda esperamos que se encuentren muy bien les envié un fuerte abrazo, vamos a trabajar la guía numero 2 espero que disfruten la guía y que aprendan al máximo. Dios les Bendiga.

### OBJETIVO

Conocer y aprender lo referente a la Disciplina Deportiva del Atletismo, desarrollar actividades físicas en casa e integrar a la familia por medio de juegos y ejercicios lúdicos.

### EXPLORACIÓN

- ¿Qué conoces acerca del atletismo?
- ¿Cuántas pruebas conoces del Atletismo?
- ¿Qué importancia crees que tiene el atletismo para los demás deportes, justifica tu respuesta?

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

- Representa, nombra, señala y conoce el uso de las partes finas y gruesas del cuerpo humano.

- Realiza las actividades en el tiempo requerido (inicia-desarrolla-termina.)
- Sigue instrucciones.

## DESARROLLO

### Pruebas

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 la marcha atlética, maratón, cross y otras carreras en ruta de distancias variables.

#### Carrera de velocidad



Usain Bolt (con el número 709), uno de los mejores en velocidad.

De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible. Los atletas que realizan específicamente estas pruebas utilizan un calzado especial con picos en la parte superior de la suela, estos son mejor conocidos como spikes. La finalidad de los picos es que estos se claven en el tartán, evitando caídas y aumentando la destreza en la velocidad. Dependiendo de la prueba que se realice es el tamaño de los picos, entre más larga la distancia, más cortos son los picos.

Al iniciar la carrera, los competidores se posicionan en la línea de salida que cuenta con un arrancador en cada carril. El arrancador es una estructura metálica donde se colocan los pies, apoyados de tal manera para que el cuerpo se incline hacia al frente. Estas se pueden ajustar de acuerdo a la comodidad del competidor. Al momento del disparo de salida, cuando el competidor se empuja hacia adelante; el arrancador provee un mayor impulso y potencia para el arranque.

Los 100 m es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV a. C, si nos basamos en Homero y los poetas griegos. La distancia original iniciada por los británicos fue de 110 yardas (100,52 m) y después 100 yardas (91,44 m,) hasta que el metro se convirtió en la norma oficial. A principios de siglo, el periodista George Prade

definió los 100 m como «la aristocracia en movimiento». Según él, es necesario poco entrenamiento para obtener buenos resultados, ya que la velocidad es innata en el atleta. Con los años, los 100 m sustituyeron al maratón como prueba reina del atletismo por el aumento del número de competidores y el interés que suscitó entre los espectadores.

La carrera de 200 m actual es similar a la longitud del estadio en la Antigua Grecia. («Stadion» literalmente significa la longitud del estadio). De ella deriva la milla inglesa y en su origen se corría sobre 220 yardas. Durante mucho tiempo ejecutado en línea recta, los 200 m con curva en pista de 400 m fueron oficialmente reconocidos en 1958.<sup>34</sup> Los especialistas de esta prueba deben combinar la velocidad básica de un velocista de 100 m con una capacidad de aceleración estimada en 130-140 m.

Los 400 m tiene su origen en el doble estadio (384 m), prueba realizada en la antigüedad. Corrida en el Reino Unido como un cuarto de milla (440 m), la prueba se considera como de velocidad y resistencia, en la medida en que exige, además de fuerza física, resistencia a la fatiga y al dolor, y una gestión óptima del ritmo de carrera. Los atletas que corren los 400 m de longitud se dividen en dos categorías, los velocistas puros, con las características de los de 200 metros y los de resistencia, con características de los corredores de 800 m. Hoy en día, la gran mayoría de los especialistas tienen una morfología similar a la de los atletas de distancias cortas.

### **Carreras de fondo y de media distancia**

Carrera de 1500 m masculinos.

Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, solo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Olímpicos Campeonatos del Mundo.



Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m).<sup>35</sup> Es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura y la resistencia de las pruebas de fondo. Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los 400 m, antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.

Los 1500 m, creación puramente continental, nació hacia 1890 en Francia. Requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta. La milla británica (1609,32 m) está cercana a los (1500 m) y es hasta la fecha la única disciplina reconocida por la IAAF, definida por una longitud no métrica. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m y los 3000 m.

Las carreras de fondo son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros. De invención británica, los 5000 m es una adaptación de las tres millas (4828 m) y los 10 000 m, seis millas (9656 m).<sup>36</sup> Los primeros experimentos de las pruebas de resistencia tuvieron lugar hacia 1740 en Londres, cuando un atleta corrió la distancia de 17,300 m en una hora. 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.

### Carreras en ruta



Estas carreras tienen como punto común que se realizan fuera del estadio de atletismo, generalmente por carreteras o entre las calles de ciudades y pueblos.

La maratón no figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos, pero su leyenda señala a las diversas historias de la mitología griega, como la historia del soldado Filípides, que corrió la distancia entre el campo de batalla hasta la ciudad de Atenas, a donde llevó la noticia de la victoria. En 1895, el francés Michel Bréal convenció a su amigo Pierre de Coubertin para aprovecharse del mito y adaptarlo a los Juegos Olímpicos modernos. Así, en los primeros Juegos de 1896, veinticuatro competidores se reunieron en Maratón. El pastor griego Spiridon Louis se convirtió en el primer ganador de esta nueva prueba. En los Juegos de Londres en 1908, la familia real británica quiso que la carrera comenzara en el Castillo de Windsor y que finalizara frente al palco real del Estadio Olímpico. El trayecto medía precisamente 42,195 kilómetros y posteriormente se convirtió en la distancia de la maratón oficial. Esta carrera de resistencia se disputa por camino duro, sobre todo por las calles y en un recorrido llano.

Algunas competiciones se desarrollan sobre distancias intermedias, como los 21,097 kilómetros de la media maratón. El ultrafondo designa la carrera a pie de gran distancia, es decir, todas las distancias superiores a los 42,195 km de la maratón. Se aplica a carreras en solitario y a las carreras o («raids») siguientes: 6 horas, 12 horas, 24 horas, 6 días, ultra-trail, raids por etapas, 100 kilómetros y carreras

participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico

en 2008.

### ACTIVIDAD CONCEPTUAL

**10. Realiza una historieta sobre el tema atletismo, donde se apliquen en un caso de la vida real**

### TRANSFERENCIA (actividad familiar)

Ejercicio del espejo. Por parejas. Uno de los dos propondrá al otro compañero realizar movimientos que generen estiramiento o movimientos, desplazamientos del cuerpo de manera general y específica. Luego cambien de rol.

### CIERRE

1. Cuáles son las diferentes modalidades del atletismo, explícalas
2. Porque, el atletismo esta globalizado
3. ¿Explica qué es el atletismo?
4. Dos pruebas de atletismo que son de velocidad.
5. Escribe el nombre de dos carreras de medio fondo.
6. ¿Cuál es la carrera de fondo más popular?



#### Actividad física

7 minutos Trota con las siguientes indicaciones: 1. Jumping jacks. 2. Skipping. 3. Tijera. 4. Saltos con los 2 pies. 5. Saltos en un solo pie. 6. Cambios de dirección. 7. Cambios de velocidad.

- Trote durante 5 minutos.
- Abdominales
- Saltos en los aros (usa ambos pies, un solo pie). Velocidad y cambios de dirección en cada cono. Los conos deben estar ubicados a 5 metros de distancia uno del otro y en diferentes direcciones. Corre a máxima velocidad hasta el primer cono, da un giro de 90° y corre al siguiente cono. Repite esta operación hasta terminar el circuito de 5 o 6 conos.

### VALORA TU APRENDIZAJE

1. ¿Te gusto la guías? ¿Si- no por qué?
2. ¿Qué fue lo que más te gusto y lo que menos te gusta?
3. Que temas te gustaría trabajar en el Area de Educación Física.
4. Que propones para mejorar la guía?

### BIBLIOGRAFIA

[www.google.com](http://www.google.com)