



Asignatura: Educación Física.	Nivel: 1º Medio
Unidad: Deportes Individuales, Atletismo.	
Objetivo de Aprendizaje 01 Conocer, Perfeccionar y Aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte individual.	

EL ATLETISMO

Es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La palabra atletismo proviene de la palabra griega "*atletes*", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo *alethos* que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de 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 completo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes. Se destacan 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 decatón 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 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 algunas pruebas de marcha atlética, el maratón, el campo a través, carreras en ruta y otras carreras pedestres de distancia.

. 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 varían 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 también hay que tener en cuenta las características y gustos individuales de cada atleta.

Al iniciar la carrera, los competidores se posicionan en la línea de salida que cuenta con un taco de salida o arrancador en cada carril. El arrancador es una estructura regulable que sirve de apoyo para los pies, apoyados de tal manera para que 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

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.



Técnica de salida de tacos.

¿Cuáles son las órdenes del Largador en salida de tacos?

- La partida baja tiene tres órdenes oficiales por parte del juez de largada:

1) “A sus marcas”. 2) “Listos”. partida .

¿Qué es la salida de tacos en carreras de velocidad?

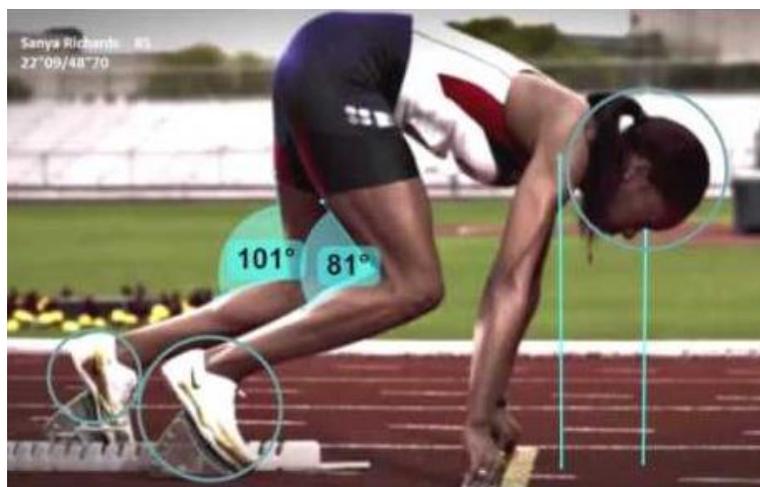
Los tacos de salida o “starting” son los dispositivos utilizados por los corredores para realizar las salidas en las pruebas de velocidad. En todas ellas, hasta 400 m. inclusive (incluida la 1ª posta de 4 x 200 y de 4 x 400) es obligatorio su uso.

¿Cuándo se usa la salida de tacos?

Volvamos al presente: ¿cuándo se utilizan los tacos de salida? En todas las carreras hasta 400 metros incluida y en la primera de las carreras de relevos. No puede colocarse encima de ninguna línea de pista.

Posición de las piernas, brazos y tronco.

El atleta se coloca en los tacos, debiendo situar la pierna fuerte en el taco adelantado (en un diestro la izquierda) y la pierna derecha en el taco atrasado, apoyando la rodilla en el suelo. Los dedos pulgares se enfrentan y las manos se apoyan separadas a la anchura de los hombros con el tronco levemente inclinado hacia adelante.



https://www.youtube.com/watch?v=636uaFNdk_c

https://www.youtube.com/watch?v=Wc_tEyHWtRA



Carreras de medio fondo

Las carreras de media distancia son aquellas que se realizan sobre una distancia superior a los 400 metros, deben su nombre a que se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de más de 400 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 Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo.



Carreras de fondo

Las carreras de larga distancia o de fondo son un tipo de prueba de atletismo que incluye a las carreras a pie de mayor distancia: van desde los 5000 m hasta los 42 km que se disputan en la prueba de la maratón. En los Juegos Olímpicos hay solo tres pruebas, los 5000 m, los 10 000 m y la maratón

Carreras de vallas



Son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y vidrio) llamadas vallas. Las distancias de las carreras de vallas, así como las alturas de las propias vallas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas.

Al ser carreras de velocidad su paso requiere de una buena técnica para pasar la valla, sin tirarla ni salirse de la calle, lo más rápido posible sin perder estabilidad ni velocidad y continuar la carrera para atacar la siguiente

Es una de las carreras más técnicas y complicadas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista, control del ritmo de carrera, control de la zancada y



una buena técnica para el paso de los obstáculos. La prueba apareció por primera vez para las mujeres en el programa olímpico en el año 2008.

ACTIVIDAD N.º 1 Investiga cuales son las alturas reglamentarias para las pruebas descritas en el cuadro.

PRUEBA	HOMBRES	MUJERES
Altura de las Vallas		
100m. Vallas		
110m. Vallas		
400m. Vallas		
3.000m.		
Obstáculos		

Relevos



4 x 400 m en los Juegos de Los Ángeles en 1984.

En atletismo, las carreras de relevo son carreras a pie para equipos de cuatro o más, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo llamado Testigo o Estafeta y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.

Las distancias olímpicas son 4 x 100 m y 4 x 400 m. También son oficiales las de 4 x 200, 4 x 800 y 4 x 1500 m. En categorías inferiores, y en algunas pruebas, se realiza el relevo sueco, donde se realizan relevo de 100, 200, 300 y 400 metros completando un kilómetro de carrera.



En la carrera de 4 x 100, el récord mundial masculino es del equipo nacional de Jamaica, con una marca de 36.84 segundos, realizada en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, y el de las mujeres es del equipo nacional de EUA con un tiempo de 40.82 segundos en los Juegos Olímpicos de Londres 2012

Técnicas de relevos.

Las técnicas de entrega son dos:

➤ **Ascendente:**

El deportista que entrega el testigo, realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe, extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida.

➤ **Descendente:**

En esta técnica, el atleta entrega el testigo realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testigo. El deportista que recibe, debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.

<https://www.youtube.com/watch?v=VMQY0hPW-dM>

ACTIVIDAD N.º 2. En Base a la guía y a tu propia investigación coloca en cada recuadro las diferentes pruebas de carreras y marcha.

Carreras					Marcha
Carreras de velocidad	Medio fondo	Fondo	Obstáculos	Relevos	



Lanzamientos



Atleta en la prueba de jabalina en los Juegos Olímpicos de 1908

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 (Bala)

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), tomando como referencia la bala de cañón, y la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea situada en el área de lanzamiento que no puede ser sobrepasada por el lanzador.

Técnica del lanzamiento de la bala

El cuerpo entero gira y queda de frente a la tabla de contención. El codo derecho gira y se eleva **en** dirección al **lanzamiento**. El peso del cuerpo se transfiere de la pierna derecha a la izquierda. El golpe del brazo de **lanzamiento** comienza luego de la completa extensión de las piernas y tronco.



<https://www.youtube.com/watch?v=zHdEYhivsTQ>



Lanzamiento del 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 al final del siglo XIX

Técnica de lanzamiento del disco

El **lanzamiento de disco** es una prueba del atletismo, donde el objetivo es **lanzar** un objeto pesado de sección circular denominado **disco** lo más lejos posible. ... El **disco** es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros.



<https://www.youtube.com/watch?v=E3NVQWzgbFQ>

Lanzamiento del 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.



Técnica de lanzamiento del martillo

El lanzador toma el **martillo** por el asa con la mano izquierda, sujetándola por las segundas falanges de los dedos a excepción del pulgar. La derecha, por su parte, se apoya encima de ella y ambos pulgares quedan entrecruzados con el izquierdo sobre el derecho.



https://www.youtube.com/watch?v=3yqvm-P2R_0

Lanzamiento de jabalina

La jabalina, 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 aumentadas 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 Román Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones.



Técnica de lanzamiento de la jabalina

La **jabalina** se debe agarrar por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de **lanzar**; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la **jabalina**; los estilos no clásicos no están autorizados.



<https://www.youtube.com/watch?v=owbiullToCM>

FUENTE.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo#Pruebas>

ACTIVIDAD N.º 3. Investiga cuales son los pesos reglamentarios para las pruebas descritas en el cuadro

PRUEBA	HOMBRES	MUJERES
Peso de los Implementos		
Bala		
Disco		
Jabalina		
Martillo		