






FICHA ATLETISMO

NOMBRE		CURSO	
UNIDAD DE APRENDIZAJE	ATLETISMO: Carrera de velocidad, relevos y lanzamiento de jabalina.	FECHA	diciembre-enero 2008-9

DEL ATLETISMO ANTIGUO...	<p>El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte sano. Iniciado en <u>Grecia</u>, la primera referencia que encontramos es en el año <u>776 a.C.</u>, aunque se supone que ya existía anteriormente. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue la prueba del estadio (llamada <i>stadion</i>), que consistía en recorrer la distancia (entre 190 y 200 m pero podía variar según la longitud del estadio) que separaban las dos líneas de mármol con las que se marcaban la partida y la llegada.</p> <p>Llegó también el Pentatlón, que comprendía Lanzamiento de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.</p> <p>En 1896 se reiniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos con modificaciones. Con sede central de Londres, la IAAF (Federación Internacional de Atletismo) es el <u>organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional</u>, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.</p> <p>Antes en las competiciones atléticas no existían pruebas para las mujeres, pero ahora pueden competir en igualdad con los hombres, aunque las pruebas como vallas o lanzamientos están adaptadas a la tipología femenina; en las vallas, la altura es menor, los artefactos de lanzamiento pesan menos, y las puntuaciones en pruebas combinadas y por equipos son equivalentes a las de hombres, de forma que a la mejor marca mundial en una prueba de mujeres corresponde una puntuación similar a la mejor marca mundial en una prueba de hombres, pese a que pueda haber gran diferencia de medida entre ambas.</p>	...AL ATLETISMO MODERNO
 <p style="font-size: small;">Atleta en la prueba de jabalina en los Juegos Olímpicos de 1908.</p> 		  

DISCIPLINAS ATLÉTICAS			
Especialidades de pista		Especialidades de campo	
Carreras de velocidad (de 60 a 400 m)	Obstáculos (2.000 y 3.000 m)	Salto atlético:	Lanzamiento de martillo
Carreras de media distancia (800 o 1.500 m)	Carreras de vallas (100, 110 y 400 m)	- Longitud	Lanzamientos de disco
Carreras de larga distancia (3.000, 5.000, 10.000, media maratón, maratón, marcha atlética)	Carreras de relevos	- Altura	Lanzamiento de jabalina
	Pruebas combinadas	- Triple salto	Lanzamiento de peso
	Campo a través	- Salto con pértiga	
Otras			
Heptatlón		Decatlón	

DISCIPLINAS ATLÉTICAS PARA 1º DE LA ESO

Los **100 metros lisos** o **100 metros planos** constituye la competición reina del atletismo de velocidad. Consiste en un **sprint** explosivo de alrededor de 10 segundos de duración en la que el atleta efectúa unas 45 zancadas para cruzar la meta a unos 36 km/h.

Una de las partes fundamentales de la carrera será la salida, en la que se deberá alcanzar la máxima velocidad lo antes posible, tomando parte importante la **velocidad de reacción**. Las causas que motivan una salida nula son:

- Iniciar el movimiento de salida antes de la señal sonora que la indica.
- **Tocar la línea de salida** o el suelo por delante de ella con las manos o con los pies, cuando el participante se encuentre en su puesto.
- Dejar de cumplir las **órdenes del juez** de salida después de un tiempo razonable.

Un corredor podrá ser descalificado durante la prueba por las siguientes causas:

- Empujar a otro participante.
- Dar codazos a otro corredor.
- Cruzarse de carril, pudiendo obstruir el paso de cualquier corredor.

Carreras de velocidad



Relevos



En las pistas se marcan unas zonas de **20 metros** en las que se puede realizar el **cambio de los testigos**, y unas **zonas previas de 10 m** (prezonas) donde puede iniciarse la carrera.

El testigo consiste en un **tubo liso** cuya longitud podrá oscilar entre los 28 y los 30 cm y su circunferencia entre los 12 y 13 cm.

Son carreras de velocidad y además tareas de colaboración o de trabajo en equipo, que implican un acoplamiento de los componentes del mismo. Cada alumno tendrá que aprender a coordinar la entrega y recepción del testigo, para lo que existen dos formas de hacerlo, denominadas conforme a la acción que se realiza durante la entrega y recepción del mismo; *arriba-abajo* o *por arriba y abajo-arriba* o *por abajo*.

El reglamento:

- Los relevistas de cada equipo deberán correr por la calle que les ha sido asignada.
- Los componentes de cada equipo, excepto su primer corredor, podrán comenzar a correr desde la *prezona*, antes de la zona de transferencia de testigos. (La *prezona* estará señalizada debidamente).
- El testigo tiene que llevarse en la mano durante toda la carrera. Si se cayera tiene que ser recogido por el mismo corredor a quien se le cayó.
- Todo corredor que sea empujado o ayudado en su salida, puede motivar la descalificación de su equipo.

Se lanza desde un **pasillo** de una anchura de 4 metros. Normalmente, cada atleta realiza **tres intentos**. La jabalina debe cogerse 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. En la caída, la punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.

Motivos de lanzamiento nulo:

- Tocar con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella.
- Salir por la parte de delante del arco o las líneas de prolongación.
- Salir antes de que se produzca la caída del artefacto.
- Caer el artefacto fuera del sector.
- Caer el artefacto incorrectamente, sin tocar el suelo primero la punta metálica.

Lanzamiento de jabalina

