



Departamento de Educación Física y salud.

Nivel: 8 básico

Contenido: Atletismo.

Unidad: deporte individual.

Profesora: Daniela Aravena Abarca.

Correo: daniela.aravena@liceoisauradinator.cl

OA1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación Y estabilidad en, al menos: • un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros) • un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros) • un deporte De colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros) • un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros) • una danza (folclórica, moderna, entre otras)

Historia del Atletismo

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 a el 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 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 1991.

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial

Carreras: Marcha, Saltos, Lanzamientos, Pruebas combinadas, Carreras de velocidad, Fondo, Saltos y Relevos

velocidad	Medio fondo	Fondo	Saltos	Relevos	Marcha	Salto	Lanzamiento	Pruebas combinadas
-100 m -200 m -400 m	-800 m -1500 m -3000 m	-5000 m -10 000 m -Campo a través -Media maratón	- Maratón 60 m vallas -100 m vallas -110 m vallas -400 m vallas -3000 m obstáculos	4 x 100 m 4 x 400 m	20 km 50 km Longitud	-Triple salto -Altura -Pértiga	Peso Disco Martillo Jabalina	Pentatlón ³⁰ Heptatlón Decatlón

Actividad

- Contesta las siguientes preguntas.

1- ¿Cuál es el significado de atletismo?

2- ¿En qué año nace el atletismo?

3- ¿En que año se celebra, por primera vez los juegos olímpicos?

4- ¿Por qué el atletismo es tan popular?

- Encuentra las siguientes disciplinas del atletismo en la sopa de letras

Marcha, Saltos, Lanzamientos, P. combinadas, velocidad, Fondo,

Saltos y Relevos.

F	Q	W	E	R	T	H	V	D	T	U
O	M	L	H	G	Y	I	E	T	H	V
N	A	A	R	Y	G	H	L	N	W	L
D	O	N	R	W	E	R	O	G	N	M
O	G	Z	R	C	D	Y	C	M	U	M
E	R	A	T	Y	H	S	I	J	D	S
K	G	M	T	B	K	A	D	J	T	F
D	G	I	U	K	D	L	A	E	L	E
C	B	E	H	H	H	T	D	Y	T	U
R	Q	N	H	D	G	O	H	H	K	P
A	D	T	F	F	G	G	J	Y	Y	W
I	T	O	S	D	F	F	G	H	J	L
P.	C	O	M	B	I	N	A	D	A	S

- Ahora revisa el canal de youtube liceo Isaura dinator educa y realiza las actividades.

Comenta que te pareció la actividad.

