



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 02**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"**

**TEMA: CONOCEMOS EL DEPORTE DEL ATLETISMO**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ÁREA:</b> EDUCACION<br>FISICA                      | <b>NIVEL:</b> SECUNDARIA                       | <b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 1 A-B-C-D  |
| <b>DOCENTE:</b> FRANK ROMERO MAQUERA                  |  |  |
| <b>COMPETENCIA</b>                                    | <b>CAPACIDAD</b>                               | <b>DESEMPEÑO</b>   |
| Interactúa a través de sus habilidades socio motrices | Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | Utiliza los fundamentos tácticos y técnicos de los deportes, respetando la gradualidad de los mismos, las variaciones del entorno y los diferentes reglamentos |

**EI ATLETISMO.**

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

Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta, se celebran cada 4 años, también tenemos el campeonato mundial de atletismo que se celebra cada 2 años. Así mismo tenemos la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina

**PRUEBAS ATLETICAS.**

1. **Carreras de velocidad.** Las carreras de velocidad oficiales son de 100, 200 y 400 metros.
2. **Carreras de medio fondo.** Son carreras de media distancia como las pruebas de 800, 1500 y 3000 metros.
3. **Carreras de fondo.** Son pruebas de largo aliento donde destacan las pruebas de 5000, 10000, media maratón de 21. 097 km y la maratón de 42 km 195 metros.
4. **Carreras con vallas.** Entre ellas existen los 110 m. con vallas para varones, los 100 metros con vallas para damas, 400 metros con vallas y la carrera de 3000 metros con obstáculos.
5. **Carreras de relevos.** El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible con la posesión de un cilindro de madera o metal llamado testigo o testimonio transmitido de uno a otro atleta en unas zonas determinadas llamadas zonas de transición. Las pruebas en las competiciones oficiales de la IAAF son los 4x100 m y 4x400 m, para damas y varones, constan de 4 atletas por equipo.
6. **Marcha atlética.** Es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias oficiales se establecen hoy en distancias 20 km y 50 km.
7. **Prueba de saltos.**
  - Salto con pértiga
  - Salto de longitud.
  - Triple salto triple.
  - Salto de altura.
8. **Prueba de Lanzamientos**
  - Lanzamiento de peso o bala.
  - Lanzamiento de disco
  - Lanzamiento de martillo.
  - Lanzamiento de jabalina.
9. **Pruebas combinadas.**



**El decatión** constaba de diez pruebas sucesivas de atletismo. se compone de cuatro carreras (100 m, 400 m, 110 m vallas y 1500 m), tres saltos (longitud, altura y pértiga), así como tres lanzamientos (peso, disco y jabalina). Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación.

**EL heptatlón.** Este último se compone de tres carreras (100 m vallas, 200 m y 800 m), dos saltos (longitud y altura) y dos lanzamientos (jabalina y peso)

### CUESTIONARIO

1. Mencione usted el significado de IIAF .....
2. Mencione usted 2 pruebas de saltos.....
3. ¿Cada cuántos años se realizan los juegos olímpicos?  
 a. 3 años                      b. 4 años                      c. 5 años                      d. 2 años
4. Marque usted las pruebas que son consideradas de velocidad.  
 a. 100m                      b. 800 m                      c. 400 m                      d. 300 m
5. ¿Cómo se denomina al material que se lleva en las manos en la prueba de relevos?  
 a. Bastón                      b. Testigo                      c. Barra de madera                      d. Bastón de metal
6. ¿Son consideradas carreras de medio fondo?  
 a. 5000 m                      B. 1000 m                      c. 800 m                      d. 1500 m.
7. ¿Cuántos atletas por equipo participan en una carrera de relevos?  
 a. 3.                      b. 5.                      c. 4.                      D. 6.
8. Marque usted las pruebas de marcha atlética.  
 a. 5 km.                      b. 25 km.                      c. 10 km.                      d. 50 km.
9. ¿Cuántas vallas se debe pasar en una carrera de 110 metros con vallas?  
 a. 8.                      b. 10.                      c. 11.                      d. 12.
10. ¿Dónde se realizará el próximo mundial de atletismo (Investigar)?  
 .....

**No te olvides realizar tus ejercicios localizados, sería ideal que definas horarios para tus ejercicios**