



# EL ATLETISMO 1º ESO

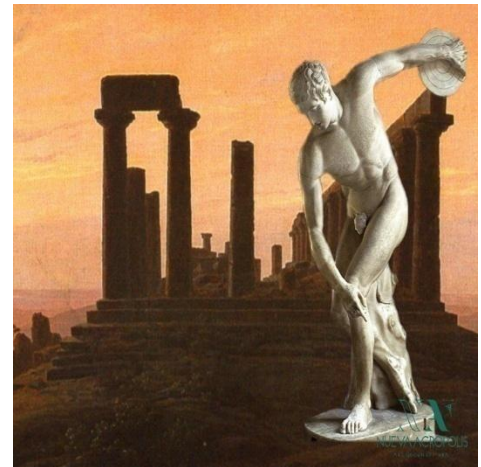
IES JOAQUÍN  
TURINA

# UN POCO DE HISTORIA

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte .

El atletismo aparece en los primeros Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c.

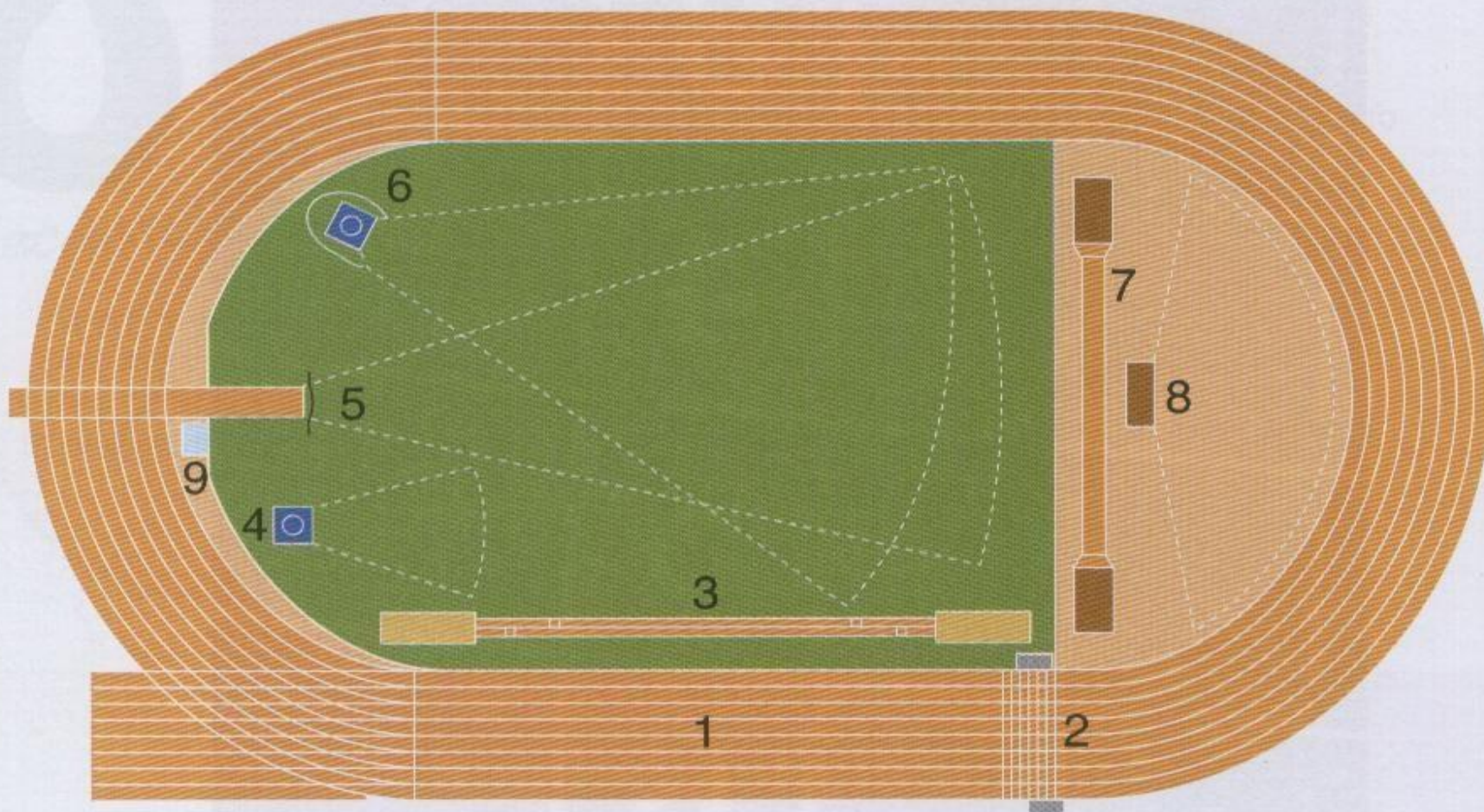
Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.



El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia.



# ¿DÓNDE SE PRACTICA?



1. Pista (completa de 8 calles).
2. Línea de meta.
3. Salto de longitud y triple.
4. Lanzamiento de peso.
5. Lanzamiento de jabalina.

6. Jaula de lanzamiento de disco y martillo.
7. Salto de pértiga.
8. Salto de altura.
9. Ría de los 3.000 m obstáculos.

# ¿QUÉ SE PRACTICA?

## CARRERA

- Velocidad
- Medio Fondo y Fondo
- Vallas y obstáculos
- Relevos
- Marcha

## CONCURSOS

- SALTOS
- Longitud, altura, triple
- Salto, pértiga
- LANZAMIENTO
- Peso, disco, martillo, jabalina

## PRUEBAS COMBINADAS

- Decatlón (Masculino)
- Heptalón (Femenino)

# MODALIDADES - CARRERA

- **VELOCIDAD: 100 m, 200 m y 400m**
- **MEDIO FONFO: 800 m y 1500 m**
- **FONDO: 5000 m, 10000 m y maratón**
- **VALLAS: 110 m (masc), 100 m (fem), 400 m**
- **CARRERA OBSTACULOS: 3000 m**
- **CARRERA RELEVOS: 4x 100 m y 4 x 400 m**
- **MARCHA ATLETICA: 10 km (fem), 20 km y 50 km (masc)**

# MODALIDADES - CONCURSOS

## SALTOS

- Longitud
- Altura
- Triple Salto
- Pértiga



## LANZAMIENTO

- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de martillo
- Lanzamiento de jabalina



# MODALIDADES- PRUEBAS COMBINADAS

**DECATLON (Masculino):** 100 m, 400m, 1500 m, 110 m. vallas, longitud, altura, pértiga, peso, disco y jabalina



**HEPTALON (Femenino):** 200 m, 800 m , 100 m vallas, longitud, altura, jabalina y peso



# CARRERAS

*La diferencia entre caminar y correr es que caminando siempre hay contacto en el suelo (al menos con un pie) y en la carrera hay un instante que ninguno de los dos pies toca el suelo.*

**La zancada de la carrera tiene 2 fases:**

**LA TERRESTRE** (tiempo que un pie está en contacto con el suelo)

**LA AÉREA** (tiempo que no hay contacto con el suelo)

*En las carreras de velocidad la fase aérea es mayor que en las de larga distancia porque el corredor de velocidad impulsa muy fuerte contra el suelo y la amplitud de zancada es mucho mayor*

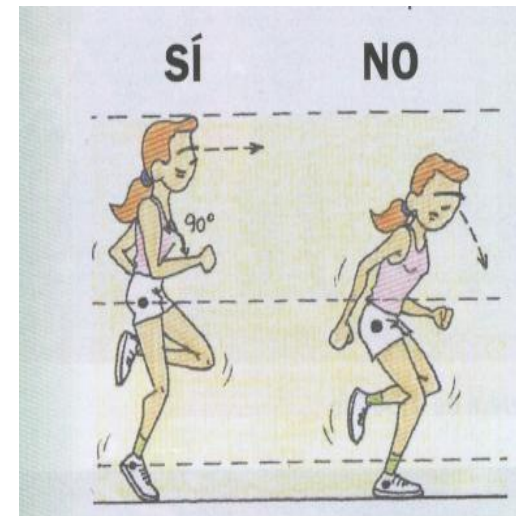


# ¡ VAMOS A CORRER BIEN !

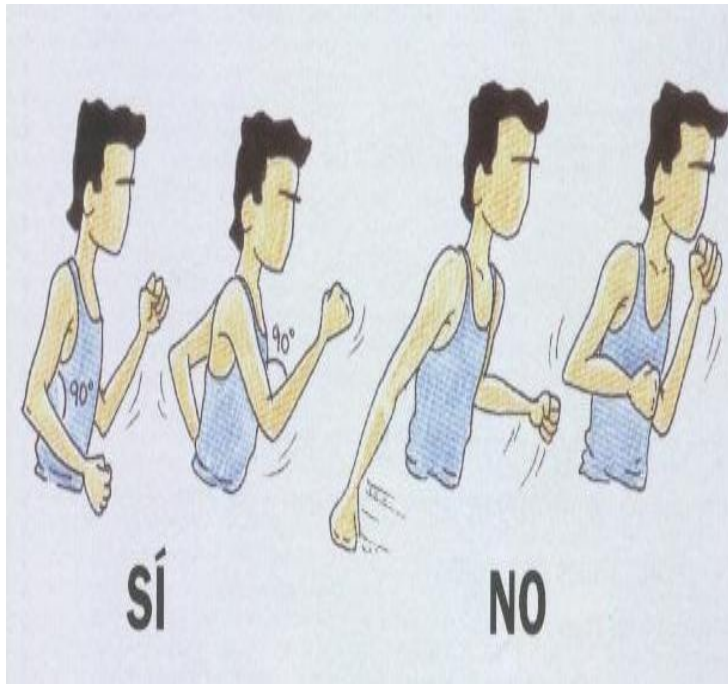
Correr es un movimiento natural del ser humano. Pero “CORRER BIEN” con estilo, es propio de los atletas que han entrenado mucho tiempo su “técnica de carrera”. Vamos a ver como podemos mejorar la nuestra:

## CABEZA

No corras mirando al suelo.  
Levanta la cabeza y mira unos  
20 metros hacia delante

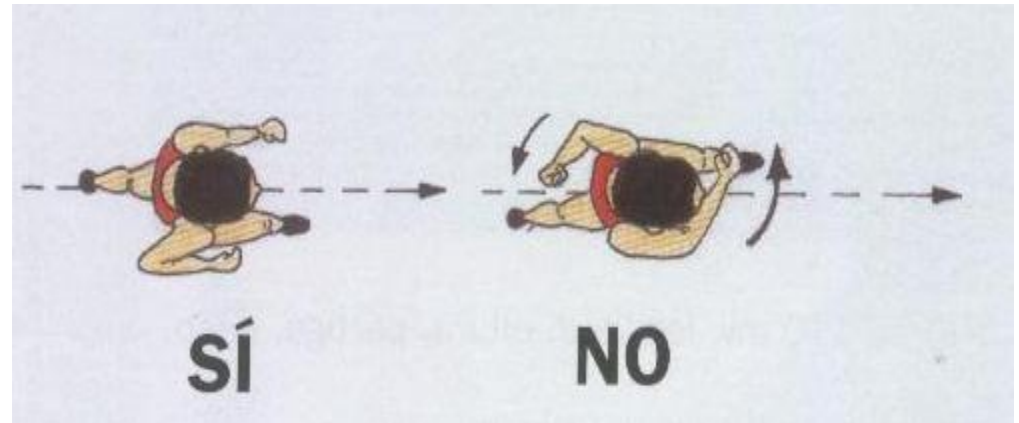


# ¡ VAMOS A CORRER BIEN !



## HOMBROS Y BRAZOS

*Los brazos forman más o menos un ángulo recto y se balancean de forma relajada y siguiendo el compás de las piernas de manera alterna*



# SALIMOS DE TACOS!

- A sus puestos:  
Los atletas se sitúan en los tacos, colocando los pies sobre estos. Las manos quedan detrás de la línea de salida, apoyándose en el suelo con los pulgares y el resto de los dedos formando una bóveda



# SALIMOS DE TACOS!

- Listos:  
Los atletas separan las rodillas del suelo, elevando las caderas por encima de sus hombros, sin extender la rodilla del todo.



# SALIMOS DE TACOS!

- Salida:  
El atleta empuja fuertemente con las dos piernas sobre los tacos, extendiendolas y rapidamente comienza a adelantar la pierna retrasada para dar la primera zancada.



# MARCHA ATLETICA

La Marcha Atlética es una progresión de pasos de modo que siempre exista un contacto con el suelo.

Cuando un Juez observa a un Atleta marchar incorrectamente le saca una Tarjeta Roja. Cuando un mismo Atleta acumula tres tarjetas rojas es descalificado.



# CARRERA VALLAS

Las carreras con vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales, donde las vallas “no se saltan, se pasan”.

Las vallas disponen de 3 fases para realizar correctamente el gesto

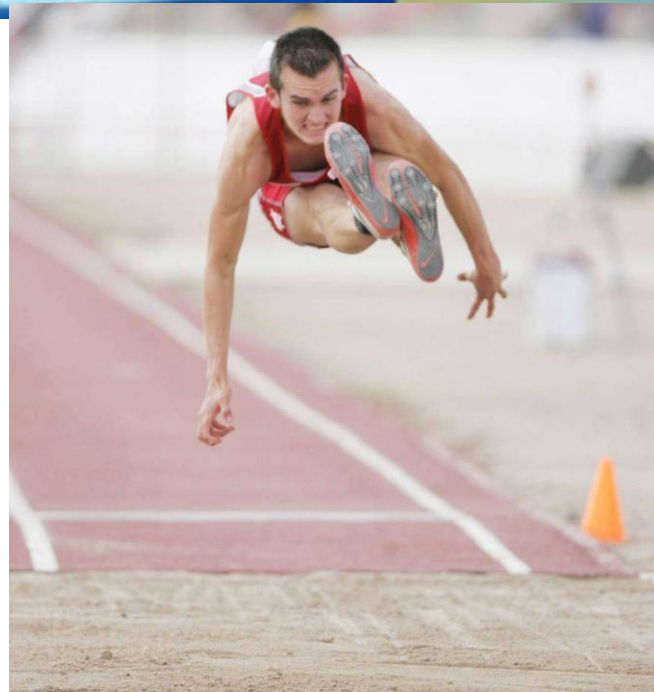
**FIJAROS EN EL  
DIBUJO COMO SE  
“PASA” UNA VALLA**



**REGLAMENTO:** El atleta no puede tirar las vallas de forma voluntaria, estaría descalificado



# SALTOS

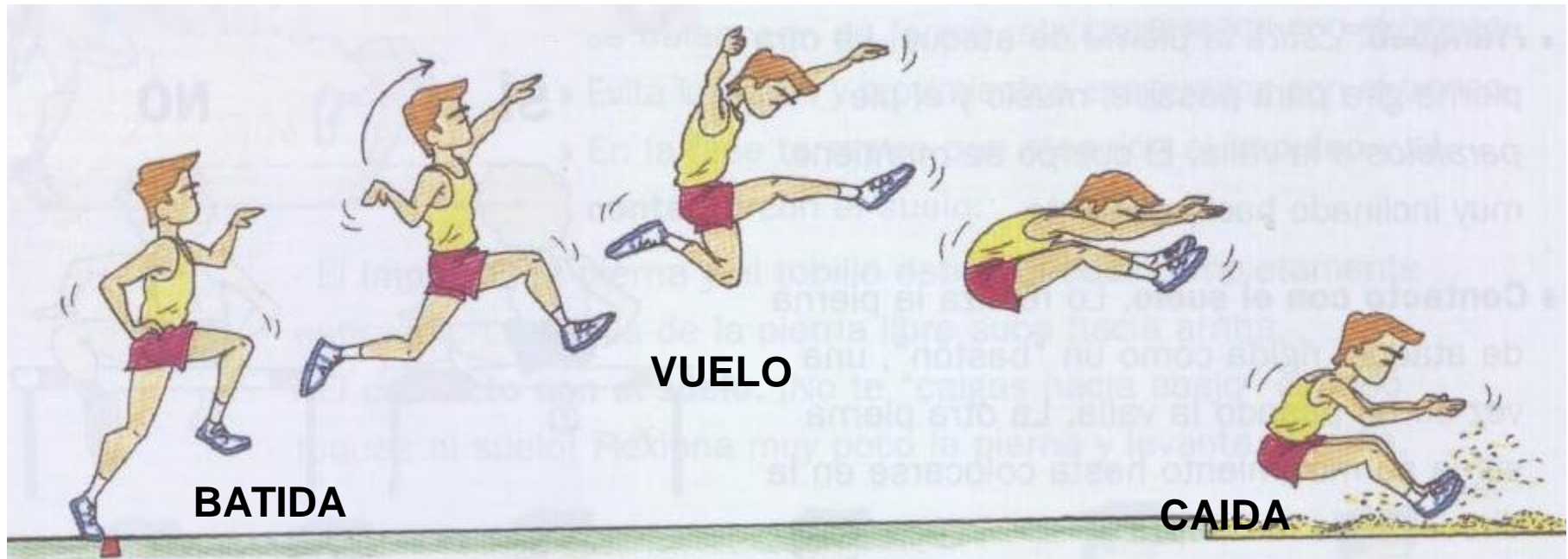


# SALTO LONGITUD

En los saltos podemos distinguir las siguientes 4 fases:

**Carrera:** Aproximación al lugar donde se efectúa el salto. Sirve para adquirir la velocidad idónea para saltar. Excepto en el salto de altura esta velocidad será la máxima posible, hecho que facilitará que el siguiente salto sea mejor.

**Batida:** Momento en el cual se efectúa el despegue del salto y determinará su eficacia.



# SALTO LONGITUD

**Vuelo:** Fase aérea del salto. Se juntan las dos piernas en el aire lo más arriba posible . Se da una vuelta con el brazo atrás y se juntan los brazos

**Caída:** Se cae con los dos pies y los brazos hacia adelante



**Reglamento:** El salto se mide desde el final de la tabla de batida hasta la huella más retrasada que el atleta deja en la arena en su caída, con cualquier parte del cuerpo. Si el atleta sobrepasa la tabla en la batida el salto es nulo

# TRIPLE SALTO

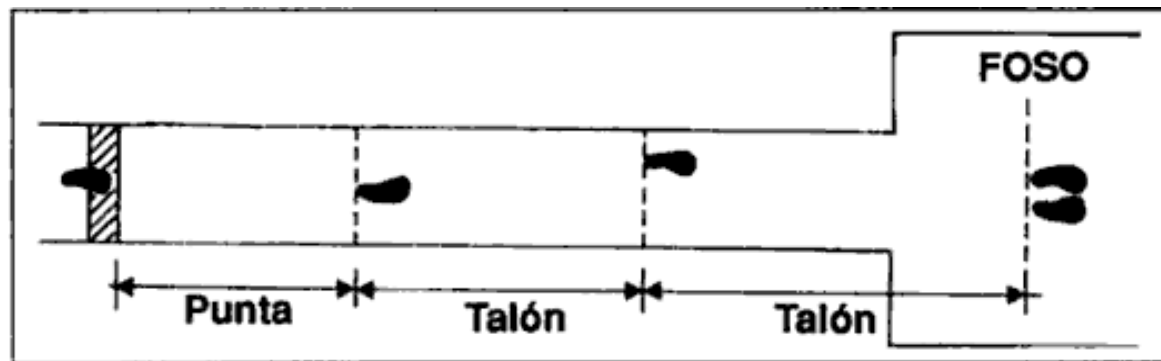
**El triple salto tiene como objeto conseguir la mayor distancia posible en tres saltos sucesivos con una carrera previa de impulso.**



# PROCEDIMIENTO

Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la plata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae el foso de arena.

En el triple salto, las acciones técnicas se realizan a lo largo de cuatro fases: carrera, batida, vuelo y caída. Para el caso de la fase de batida, el salto se divide en las acciones del primer salto (hop), segundo salto (sep) y el tercer salto (jump).



# SALTO ALTURA

Inicialmente se saltaba en tijera, después se empleo el rodillo ventral y desde 1968 el estilo Fosbury

El salto de altura como el resto de saltos se puede dividir en 4 partes:

1. Carrera
2. Batida
3. Vuelo
4. Caída



# LANZAMIENTOS



# LANZAMIENTO PESO

El peso de una bola metálica maciza varía en función de las categorías (7,26 Kg. masculino y 4 Kg. femenino). Se debe lanzar lo más lejos posible desde el interior de un círculo de 2,13 metros de diámetro.

*Su técnica se divide en 5 fases:*

*EL AGARRE  
POSICIÓN DE PARTIDA  
IMPULSO  
LANZAMIENTO  
FINAL*



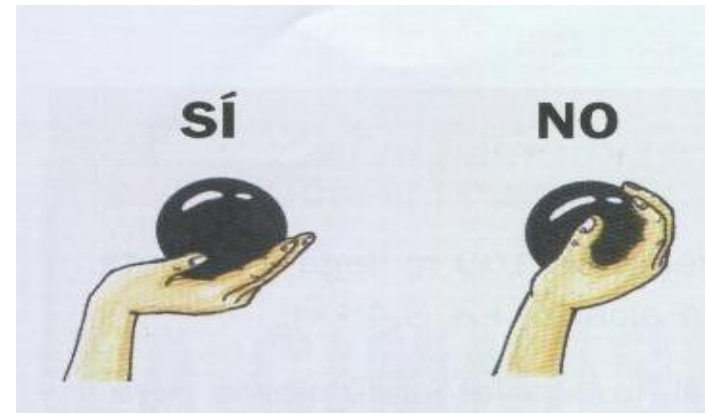
*REGLAMENTO: Para que un lanzamiento sea válido, el peso debe caer en el sector señalado y el atleta debe salir por la mitad posterior del círculo*



# LANZAMIENTO PESO

**AGARRE:** El peso no agarra en la palma de la mano, sino que “descansa” en la base de los dedos.

Después se coloca al lado del cuello, justo debajo de la mandíbula



# LANZAMIENTO JABALINA

- Diferenciamos 3 fases: a) Posición de partida, b) Carrera de aproximación, c) Final.



## Lanzamiento de jabalina

