



**Puerto La Cruz, 27 de mayo del 2020**

**Unidad Educativa Nuestra Señora de Lourdes**

**Recreación (juegos) y Atletismo (Deporte individual).**

**Recreación (juegos) y Atletismo (Deporte individual).**

**Asignatura: Educación Física y Deporte**

**Prof. Milagros Vásquez**

# Atletismo

- ◆ *Es un medio de la educación física y el deporte que contribuye a nuestra preparación física e integral. Es un conjunto de pruebas atléticas tales como: saltos, lanzamientos y carreras.*



# Pruebas de campo

## ◆ Saltos

*Son autoproyecciones de nuestro cuerpo en el aire realizadas con la finalidad de sobrepasar un obstáculo, lo mas alto posible o de alcanzar la distancia horizontal mas larga*

### 1. Salto de Altura

*Es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada, entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros.*



# Pruebas de campo.

## ◆ Salto Largo

*Es una prueba actual del atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.*



# Pruebas de campo.

## ◆ Salto Triple

Es una prueba de atletismo que se engloba dentro de la categoría de saltos. Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena.



# Pruebas de campo

## ◆ Salto con Garrocha

Es una prueba del atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que reemplazaron al bambú y al metal en la década de 1960.



# Pruebas de Campo

## ◆ Lanzamientos

Forman parte de los juegos atléticos cuyo objetivo principal es la realización de un movimiento específico, con el fin de proyectar los implementos en el aire, hasta poder alcanzar la máxima distancia horizontal.

### ◆ El lanzamiento de bala o de peso

Es una prueba del atletismo moderno, que consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible.



# Pruebas de Campo.

TAMBIEN HAY OTROS TIPOS DE LANZAMIENTOS:

- ◆ *Disco*
- ◆ *Jabalina*
- ◆ *Martillo*



# Actividades a realizar

1. Realizar un tríptico de atletismo, en computadora o manual, referente a las diferentes pruebas de campo:
  - a) Saltos (alto y largo), triple y con garrocha. Definiciones, la caída o aterrizaje, pique, despegue, carrera, y 3 reglas.
  - b) Lanzamientos: agarre, ángulo de lanza, movimiento, impulso, final, y 3 reglas de juego

Revisa este enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=VuQCTS6G-MA>

**NOTA: LOS DIBUJOS DEBEN IR COLOREADOS.**

**NOTA: SI LO HACES MANUAL, DEBES REALIZAR EL TRIPTICO EN HOJA BLANCA, TOMARLES FOTO Y ENVIARLA AL CORREO [milagrosvasquez\\_58@hotmail.com](mailto:milagrosvasquez_58@hotmail.com) O VIA WHATSAPP AL NUMERO 0424-8553497**

**Fecha de entrega: 05/06/2020**