



HABILIDADES ATLETICAS. ATLETISMO

2º ESO

IES PLURILINGÜE PINTOR
COLMEIRO

ATLETISMO



- EL ATLETISMO ES UN DEPORTE QUE INCLUYE EN SÍ MISMO UNA SERIE DE PRUEBAS, ALGUNAS DE CARÁCTER INDIVIDUAL Y OTRAS COLECTIVAS.
- ES UNO DE LOS DEPORTES MÁS ESPERADOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS, DONDE LA PRUEBA DE 100 METROS LISOS ES CONSIDERADA COMO EL MOMENTO ESTELAR DE LOS JUEGOS

ATLETISMO. PRUEBAS

- ESTE DEPORTE SE DIVIDE EN CONCURSOS:

- CONCURSO DE CARRERAS



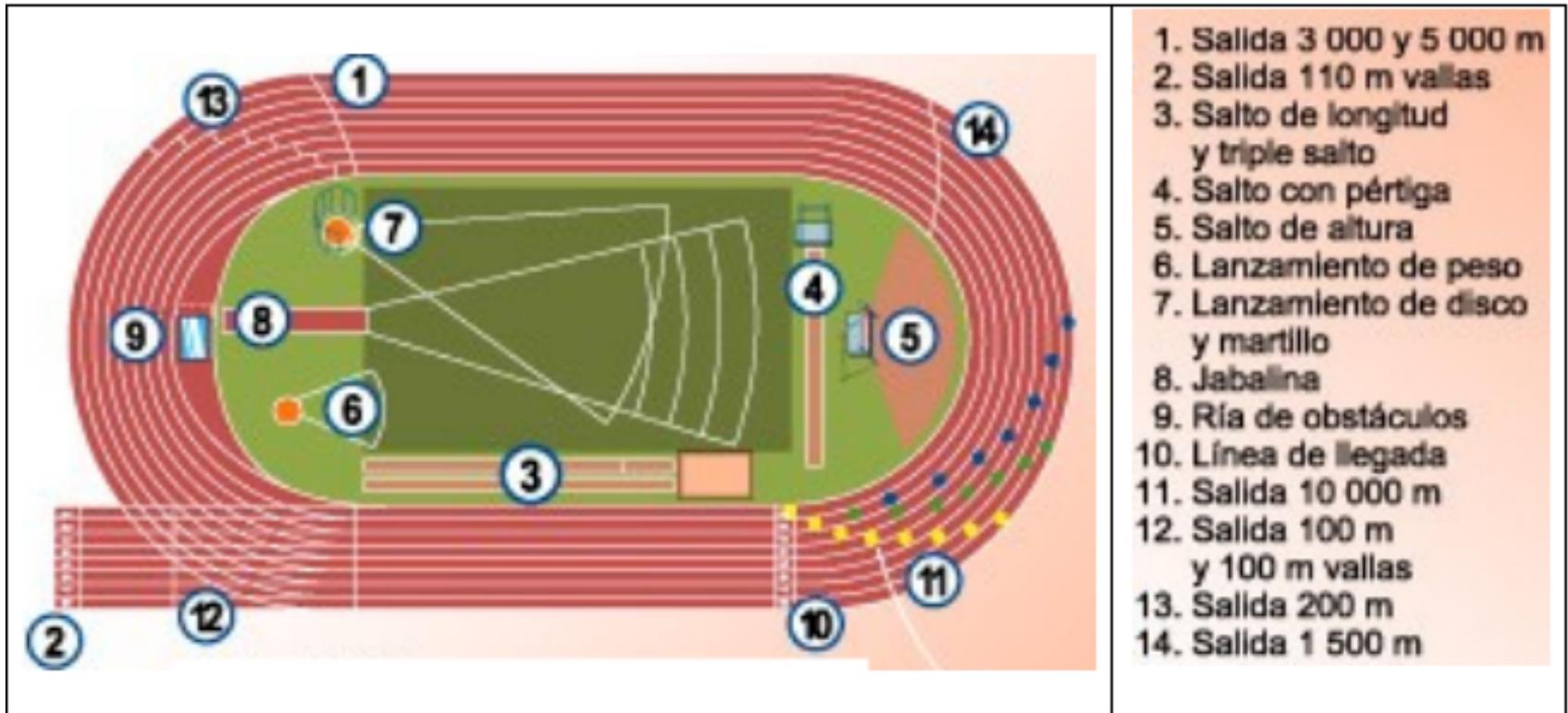
- CONCURSO DE SALTOS



- CONCURSO DE LANZAMIENTOS



ATLETISMO. LA PISTA



ATLETISMO. CARRERAS OLIMPICAS

- TIPOS DE CARRERAS:
 - VELOCIDAD: 100MTS, 200MTS, 400MTS.
 - VALLAS: 100MTS, 110MTS, 400MTS
 - MEDIO FONDO: 800MTS, 1500MTS
 - FONDO: 5000MTS, 10000MTS, MARATÓN
 - OBSTÁCULOS: 3000MTS
 - RELEVOS: 4X100MTS, 4X400MTS
 - MARCHA: 10KM, 20KM, 50KM
 - MARATÓN: 42,195 KM

ATLETISMO. SALTOS

- 4 TIPOS DE SALTOS:
 - SALTO DE ALTURA: <https://www.youtube.com/watch?v=dHmqTIBALEE>
 - SALTO DE LONGITUD: <https://www.youtube.com/watch?v=Hac1-HIOIMM>
 - TRIPLE SALTO: <https://www.youtube.com/watch?v=hAC1qLiJSA8>
 - SALTO CON PÉRTIGA: <https://www.youtube.com/watch?v=KtMPf9Y1uJQ>

ATLETISMO. LANZAMIENTOS

- 4 TIPOS DE LANZAMIENTOS:
 - LANZAMIENTO JABALINA: <https://www.youtube.com/watch?v=ycoZeNyluik>
 - LANZAMIENTO PESO: <https://www.youtube.com/watch?v=XKj-EOrjiY4>
 - LANZAMIENTO MARTILLO: <https://www.youtube.com/watch?v=-gx3HRNQwkY>
 - LANZAMIENTO DISCO: https://www.youtube.com/watch?v=KNNubvvFa_0
 -

CARRERAS. TÉCNICA

- VÍDEO TÉCNICA DE CARRERA:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JYcLEMfszfY>
- EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=70hrWn7BonM>

FICHA DE TÉCNICA DE CARRERA

FICHA DE ATLETISMO 1: TÉCNICA DE CARREIRA

En grupos de 3 cubride estas ficha. Para iso, tedes que correr unha distancia determinada (40mts) e observar as diferentes partes do corpo, SEGURO QUE TEDES QUE FACELO VARIAS VECES. REPITE AS QUE CHE MANDE O OBSERVADOR. Ao final contestade as preguntas que se atopan no fondo da folia.

ALUMNOS: 1 _____
 2 _____
 3 _____

Items	Alumno: 1		Alumno: 2		Alumno: 3	
	Si	Non	Si	Non	Si	non
VISIÓN FRONTAL						
1. A CABEZA VAI RECTA, SEN MOVERSE AOS LADOS						
2. A CARA VAI RELAXADA						
3. O TRONCO NON SE MOVE AOS LADOS (OSCILACIÓNS)						
4. OS BRAZOS VAN NOS LATERAIS, NON SE CRUZAN						
5. OS XEONLLOS NON SE ABREN. SIGUEN UNHA LIÑA RECTA						
6. AS PUNTAS DOS PÉS VAN MIRANDO CARA DIANTE						
7. O EMBIGO VAI +- RECTO. NON SUBE E BAIXA						
VISIÓN LATERAL						
8. A MIRADA VAI AO FRENTE						
9. O TRONCO VAI LIXEIRAMENTE HACIA DIANTE						
10. OS CÓBADOS TEÑEN UN ANGULO DE 90º						
11. OS BRAZOS SE MOVEN DE FORMA COORDINADA COAS PERNAS						
12. OS TALÓNS VAN HACIA O GLÚTEO HACIA ARRIBA, NON HACIA ATRÁS						
13. OS XEONLLOS SUBEN ATA CASE A CADEIRA						
14. O APOIO DO PÉ FAISE CO ANTEPÉ (METATARSO)						
15. O XEONLLO CHEGA EXTENDIDO CANDO O PÉ TOCA O CHAN						
16. CANTOS PASOS DA PARA FACER OS 40 MTS?						

CONTA O NÚMERO DE RESPÓSTAS POSITIVAS. ESTOS ASPECTOS FACÉDELOS BEN. RESPONDE AGORA

TEDES UNHA BOA TÉCNICA DE CARREIRA?

PODERIADES DESCRIBIR COMO É A TÉCNICA DE CARREIRA PERFECTA PARA UN CORREDOR DE VELOCIDADE?

RELEVOS

- TECNICA DE PASO DEL RELEVO



ZONAS DE ENTREGA TESTIGO 4X100

UBICACIÓN POR ZONA



PRIMER CORREDOR : Se traslada por el interior del carril. Corre la primera curva y entrega con la mano derecha.

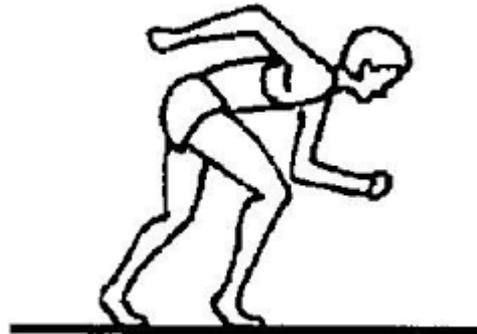
SEGUNDO CORREDOR: Se traslada por el exterior del carril. Corre la primera recta, recibe y entrega con la mano izquierda.

TERCER CORREDOR: Se traslada por el interior del carril. Corre la segunda y ultima curva, recibe y entrega con la mano derecha.

CUARTO CORREDOR: Se traslada por el exterior del carril. Corre la segunda y ultima recta. Recibe y termina con mano izquierda.

SALIDAS

- RECUERDA. EN 2 APOYOS EL BRAZO QUE SE ADELANTA ES EL CONTRARIO DE LA PIERNA ADELANTADA.



VALLAS

FICHA DE ATLETISMO 2: VALADOS

En grupos de 3 cubride estas ficha. Para iso, teredes que correr ~~ou~~ouha distancia determinada (20mts) e observar as diferentes partes do ~~corpo~~corpo. SEGURO QUE TEDES QUE FACELO VARIAS VECES. REPITE AS QUE CHE MANDE O OBSERVADOR. Ao final ~~contestade~~contestade as preguntas que se ~~atopan~~atopan no fondo da folha.

ALUMNOS: 1 _____
 2 _____
 3 _____

Items.	Alumna: 1		Alumna: 2		Alumna: 3	
	Si	Non	Si	Non	Si	non
CRONOMETRADAS						
1. 20 MTS LISOS						
2. 20 MTS CON PICAS						
3. 20 MTS CON CONOS						
4. 20 MTS CON VALLAS						
5. Nº PASOS 20 MTS LISOS						
6. Nº PASOS 20MTS CON PICAS						
7. Nº PASOS 20MTS CON CONOS						
8. Nº PASOS 20MTS CON VALADOS						
TÉCNICA DE VALLAS						
9. A PERNA DE ATAQUE VAI EXTENDIDA						
10. A PERNA DE PASO SE FLEXIONA LATERALMENTE						
11. O PE CAE DE METATARSO AO PASAR O VALADO						
12. A PERNA DE ATAQUE E A MESMA EN TODOS OS VALADOS						
13. O BRAZO CONTRARIO DA PERNA DE ATAQUE VAI HACIA DIANTE (A TOCAR A PUNTA)						
14. O BRAZO CONTRARIO A PERNA DE IMPULSO MANTÉN O EQUILIBRIO (VAI NO PETO)						

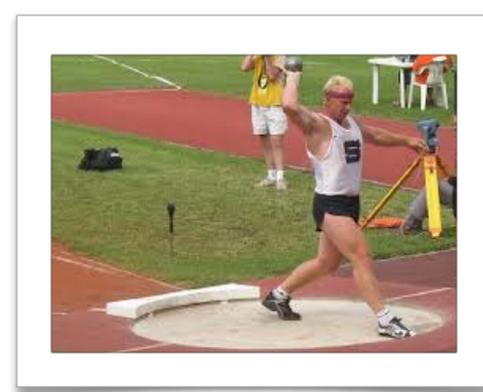
CONTA O NÚMERO DE RESPÓSTAS POSITIVAS. ESTOS ASPECTOS FACÉDELOS BEN. RESPONDE AGORA

PERDES VELOCIDADE CANDO TES QUE PASAR VALADOS?

O NÚMERO DE PASOS ENTRE VALADOS TEN QUE SER IMPAR OU PAR?

PODERIADES DESCRIBIR COMO É A TÉCNICA PARA O PASO DOS VALADOS?

LANZAMIENTOS



- LOS LANZAMIENTOS SE REALIZAN DESDE DENTRO DE UN CÍRCULO, MENOS EL DE JABALINA.
- POR ESO CASI TODOS UTILIZAN UNA CARRERILLA CIRCULAR
- LA JABALINA TOMA EL IMPULSO DE UNA CARRERA LINEAL, PUES EL REGLAMENTO NO PERMITE LOS GIROS

SALTOS

- EN LOS SALTOS ES MUY IMPORTANTE LA VELOCIDAD. CUANTO MÁS RÁPIDOS SOMOS MÁS LEJOS SALTAMOS
- EN SALTO DE ALTURA, LA TÉCNICA DE CARRERA Y SALTO ES MÁS IMPORTANTE QUE LA VELOCIDAD
- PARA QUE EL SALTO SEA PERFECTO DEBEMOS TALONAR (CALCULAR EL NÚMERO DE PASOS PARA LLEGAR AL OBJETIVO, SIN TENER QUE FRENARSE ANTES)

SALTOS

- FASES DEL SALTO
 - CARRERA: MÁXIMA VELOCIDAD (MENOS EN EL SALTO DE ALTURA)
 - BATIDA: MOMENTO DE DESPEGUE DEL SUELO
 - VUELO: AQUELLOS MOVIMIENTOS DE COLOCACIÓN DEL CUERPO MIENTRAS ESTÁ EN EL AIRE
 - CAIDA: COMO ALCANZAMOS EL SUELO PARA ALCANZAR EL OBEJTIVO Y NO HACERNOS DAÑO

CONCURSO COMBINADO

- HAY ALGUNAS PRUEBAS QUE COMBINAN LOS 3 CONCURSOS:
- DECATLÓN (HOMBRES):
 - 100 metros lisos
 - Salto de longitud
 - Lanzamiento de peso
 - Salto de altura
 - 400 metros lisos
 - 110 metros vallas
 - Lanzamiento de disco
 - Salto con pértiga
 - Lanzamiento de jabalina
 - 1500 metros lisos

CONCURSO COMBINADO

- HEPTATLÓN (MUJERES):
 - 100m vallas
 - Salto de altura
 - Lanzamiento de peso
 - 200 metros lisos
 - Salto de longitud
 - Lanzamiento de jabalina
 - 800 metros lisos

ATLETISMO. HUMOR

- INTENTA ADIVINAR LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS QUE SALEN EN EL VÍDEO DE REMI GAILLARD
- <https://www.youtube.com/watch?v=S4ZO2FD4pNA>

