

**INSTITUTO PROFESIOONAL Y TÉCNICO  
MÉXICO PANAMÁ**



**PROFESOR JAVIER GUZMAN**

**GUIA DE EDUCACION FISICA 9 A-B-C-D-E-F**

**FECHA DE ENTREGA**

**19 DE SEPTIEMBRE Obligatoriamente**

**6802-9733**

**HORARIO DE ATENCION DE**

**PARA DUDAS, PREGUNTAS, DE 8:00 A.M. A 1:00 P.M DE LUNES A VIERNES**



## INDICACIONES GENERALES

1. Lea cuidadosamente cada asignación las mismas deben ser desarrolladas en las páginas.
2. Coloque a cada pagina de los talleres su nombre y grado.
3. Recuerde el día de entrega es el 19 de septiembre de 2022 como fecha límite.
4. El desarrollo de cada taller constituye a una nota diaria o una nota de apreciación
5. El día de la entrega solo entregue las páginas con los talleres asignados puede utilizar hojas blancas para desarrollar, procure que cada pagina leve su nombre y grado.
6. En cada taller se evaluará orden y aseo, respuestas correctas.
7. Utilice bolígrafo de color azul y letra legible.
8. De hacer la entrega por correo o whatsapp primero notifique y cuando lo envié se le reenviara un mensaje de recibido procure entregarlo en físico.
9. Si tiene duda de algunas cosas puede contactarse de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
10. Fecha de entrega de la maqueta viernes 19 de agosto a las 9:00 a.m. deben exponer de manera breve máximo 3 personas por grupo.
11. Estudiante que no participo en la construcción de la maqueta (no apporto) no tiene derecho a nota sobre la misma.
12. Recuerde la guía 1 en donde tiene usted tareas que entregar si no las ha entregado el viernes 19 a las 9:00 a.m. único día para entregarlas.

## Historia del Atletismo

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos

Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina,

carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. 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.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses.

En 1834, un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles

para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge

(1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

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. Más tarde, los juegos se han celebrado en

varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra (años 1916, 1940

y 1944). En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con

sede central en Montecarlo, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

## 2. PRUEBAS DE VELOCIDAD.

### 2.1. 100 METROS

La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.

Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.

Es muy frecuente el uso de la foto-finish, pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

RÉCORD 100 metros lisos: Usain Bolt 9,58 segundos

Florence Griffith: 10,49 segundos

### 2.2. 200 METROS

En esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.

Como la carrera parte en una curva, los atletas no se encuentran situados a la misma altura, ya que, si no fuese así, los que corren por las calles más externas recorrerían más distancia que los de las internas. En la imagen puedes ver la compensación.

COMPENSACIÓN DE SALIDA.

Cuanto más exterior es la calle, mayor es la compensación respecto a la calle. Ningún atleta podrá tampoco salir de su calle en ningún momento de la carrera.

RÉCORD 200 metros: Usain Bolt 19,19 segundos

### 2.3. 400 metros

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de

medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).

El atleta, al igual que en 200 metros, sale en una curva. En este caso la curva de salida es

la opuesta a la de 200 metros. Concretamente se sale de la curva más cercana a la línea de llegada para poder realizar así una vuelta completa a la pista del atletismo. Como la salida se realiza en curva se realizará la consecuente compensación de distancia entre calles. Como puedes ver, el atleta de la calle 1 da una vuelta completa a la pista (400 metros),

mientras que los demás para realizar la misma distancia deben adelantar su posición.

Aquí también se emplea la salida de tacos y es penalizada la salida del atleta de su calle con la descalificación.

400 metros: Wayde van Niekerk 43,03 (2016)

### PRUEBAS DE MEDIO FONDO

El medio fondo es considerado para las pruebas de 800 y 1500 METROS.

A partir de esta distancia ya no se utilizan los tacos de salida. Se utiliza una salida denominada salida de pie bastante sencilla. Así mismo, las voces de salida son tan sólo

dos: "A sus puestos" y el "Disparo", suprimiendo por tanto la voz "listos", propio de las pruebas de velocidad pura.

RÉCORDS: - 800 metros David Rudisha 1:40:91

- 1500 metros Hicham El Gerrouj 3:26 minutos

## PRUEBAS DE FONDO

Las pruebas de fondo son 3000 obstáculos, 5000 metros, 10000 metros y Maratón (42.195 metros).

Todas ellas se realizan dentro del Estadio Olímpico, excepto la de Maratón que la mayor parte del recorrido se realiza fuera, aunque siempre termina en la línea de llegada del Estadio.

## CARRERAS DE VALLAS

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110

metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

En estas pruebas (100 y 110 m.v.) tan sólo hay 10 vallas. La situación de dichas vallas

## REGLAMENTO

En las carreras, cada corredor tiene una calle. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:

- a) Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.
- b) Si pasa una valla que no está en su calle
- c) Si derrumba intencionadamente con la mano o el pie la valla.

## EL PASO DE VALLA

Como consecuencia del último paso el atleta deberá encontrarse en condiciones de destacar la valla, en cuya acción deberá invertir el menor tiempo posible.

## Taller 1

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Evaluación (apreciación) \_\_\_\_\_

Observación: Conteste a cada una de las preguntas a mano, bolígrafo azul, letras legibles

1. ¿Qué es atletismo?
2. ¿Qué importancia tiene el atletismo en la Educación física?
3. ¿Cuáles son las 10 reglas del atletismo?
4. ¿Cómo se divide el atletismo?
5. Mencione 5 atletas panameños que practican atletismo
6. ¿Cuándo se creó el atletismo?
7. ¿Cómo se practica el atletismo?
8. ¿Dónde y en qué año nació el atletismo?
9. ¿Cuáles son las 3 categorías en las que se divide el atletismo?
10. ¿Cuáles son los beneficios de la práctica del atletismo?
11. ¿Cuál es el objetivo principal del atletismo?
12. ¿Cuáles son los cuatro elementos del atletismo?
13. ¿Cuál es el nombre del creador del atletismo?

## Taller 2

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Evaluación (apreciación) \_\_\_\_\_

Busca las siguientes palabras relacionadas con el atletismo.



**ALTURA**

**HEPTATLÓN**

**MARATÓN**

**PÉRTIGA**

**RESISTENCIA**

**DECATLÓN**

**LONGITUD**

**MARCHA**

**RELEVOS**

**VELOCIDAD**



### Taller 3

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Evaluación (Diaria) \_\_\_\_\_

- Dibuje la Pista de Atletismo, debe contener áreas, medidas
- Dibuje el bastón o testigo con sus medidas
- Dibuje la vaya de salto
- Dibuje una jabalina
- Dibuje una bala de lanzamiento

## Taller 4

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Evaluación (Diaria) \_\_\_\_\_

- Desarrolle en la pagina de forma clara

Realice un resumen de 20 líneas en donde usted pueda expresar de manera critica cómo ve el deporte en Panamá y que sugiere usted para que sea mejor visto a nivel internacional.