Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

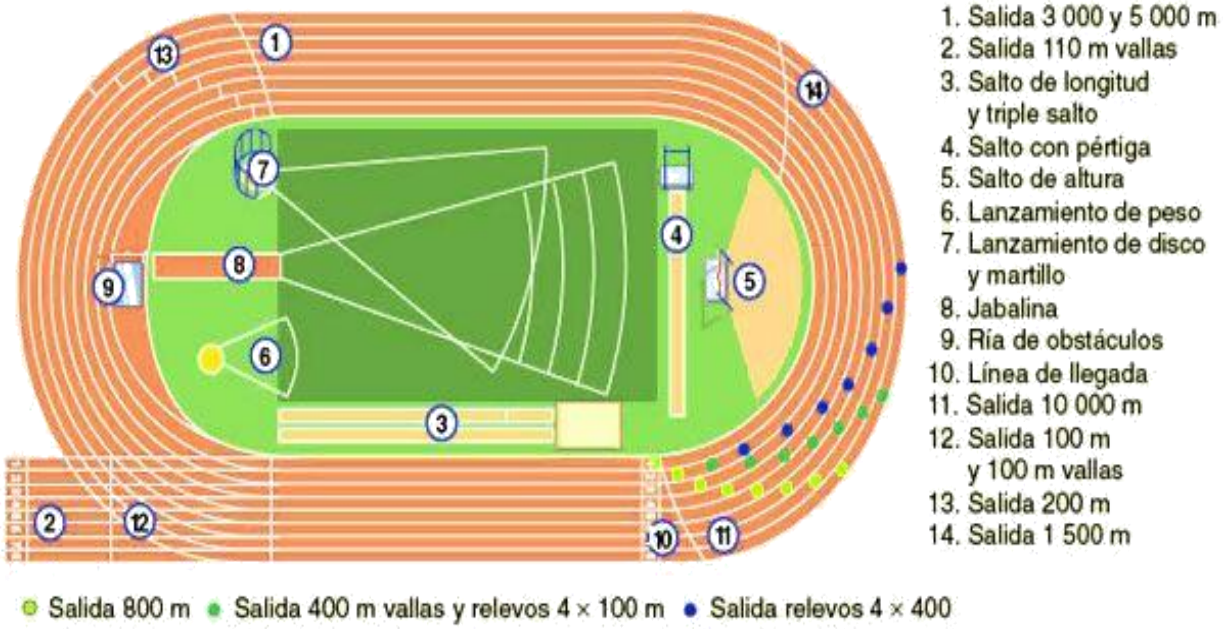
GUÍA DE TRABAJO EN EL HOGAR Nº8	
Curso	8° Básico
Asignatura	Educación Física y Salud
Unidad	N°2 "Deportes Colectivos"
Profesores	Cristian Herrera T. – Carla González C.
Fecha	18 al 22 de Mayo del 2020
Objetivo de Aprendizaje	Conocer las pruebas de velocidad del deporte individual de Atletismo, a través de guía de trabajo al hogar.

- **Instrucciones:**

1. Desarrolla la siguiente guía en tu cuaderno, **no es necesario que la imprimas.**
2. Registra la fecha en tu cuaderno de Educación Física y Salud.
3. Destaca las ideas importantes de cada concepto.
4. Utiliza la información del mapa conceptual para desarrollar las actividades.

Antes de comenzar, debes recordar que el atletismo es considerado el deporte organizado mas antiguo del mundo, su nombre proviene de la palabra griega *"atletes"*, que significa: *persona que compite en una prueba determinada por un premio.* A continuación aprenderás conceptos sobre las pruebas de pista de esta disciplina, específicamente las pruebas de velocidad.

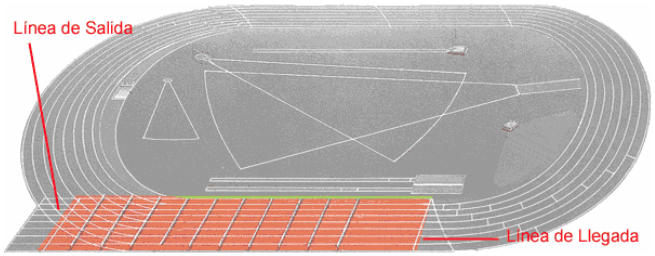
Pruebas de Pista



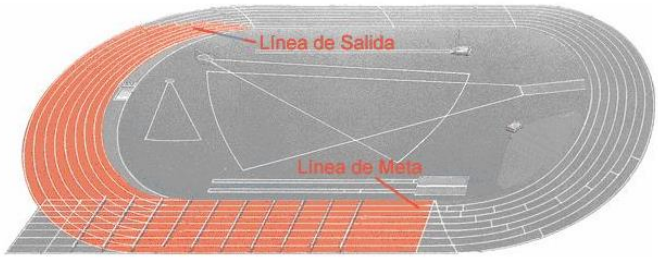
Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

Pruebas de Velocidad

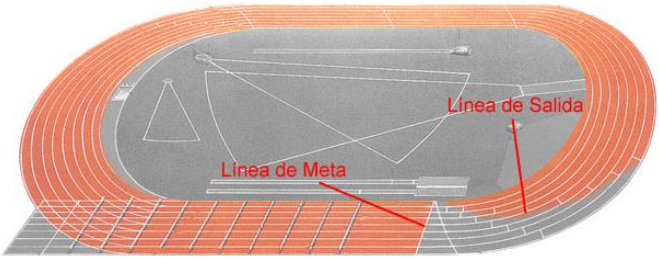
100 metros planos: esta es una de las pruebas más atractivas dentro del atletismo ya que los atletas intentan recorrer esta distancia en el mínimo tiempo posible. Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 mts. y 400 mts.), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.
Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en un carril y se mantiene en el a lo largo de toda la carrera sin salirse de este.



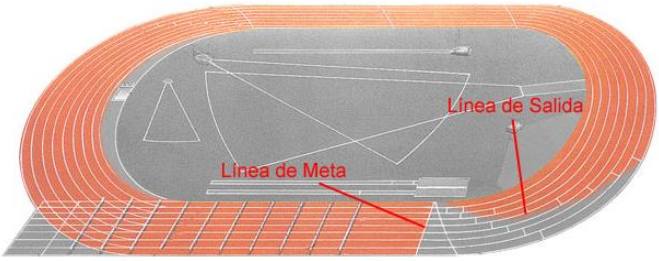
200 metros planos: en esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo (200 metros). El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.
Como la carrera parte en una curva, los atletas no se encuentran situados a la misma altura, ya que, si no fuese así, los que corren por los carriles más externos recorrerían más distancia que los de los internos.



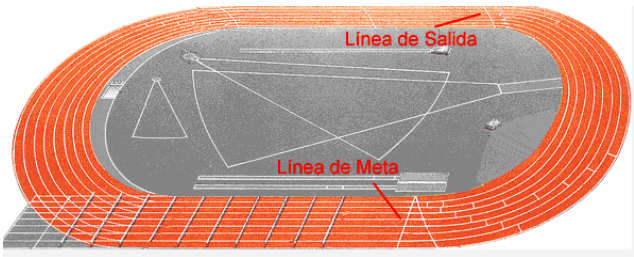
400 metros planos: esta es la prueba de velocidad de mayor distancia recorrida. Se realiza igual que la prueba de 200 metros, pero esta vez, el corredor del primer carril da una vuelta completa a la pista (400 metros), mientras que los demás para realizar la misma distancia deben adelantar su posición (parecido a lo que ocurría en la carrera de velocidad de los 200 metros).



800 metros planos: es considerada la prueba inicial del medio fondo, donde predomina la resistencia sobre la velocidad, ya que consta de dos vueltas a la pista de 400 metros. A diferencia de las otras pruebas, cada atleta inicia la carrera en su respectivo carril durante los primeros 100 metros, para luego pasar al llamado "carril libre", compuesto normalmente por los carriles 1 y 2 de la pista

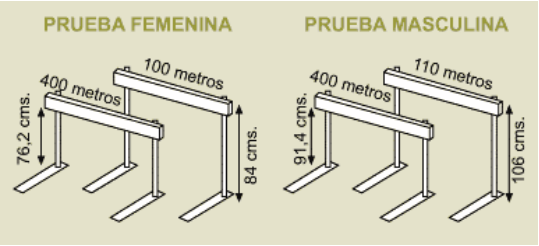


1500 metros planos: es una prueba enmarcada dentro de las carreras de medio fondo, que consiste en dar tres vueltas, más 300 metros de la pista, el tipo de esfuerzo requerido en estas carreras, que combinan velocidad y mitad resistencia, hace que sean muy duras para los atletas.



Pruebas con 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: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

En las pruebas de 100 mts femeninos, las atletas deben pasar 10 vallas de 84 cms de alto, separadas entre sí por 8,5 mts. de distancia.
En las pruebas de 110 mts masculinos, los atletas deben pasar 10 vallas de 106 cms de alto, separadas entre sí por 9,14 mts. de distancia.
En las pruebas de 400 mts, los atletas deben pasar 10 vallas, con una altura de 91,4 centímetros en la categoría masculina y de 76,2 centímetros en la femenina; situándose estas en intervalos de 35 mts de separación.



Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

Actividad

Instrucciones:

- Responde las siguientes preguntas, basándote en la información entregada en esta guía de trabajo y en clases anteriores.

- Esta guía cuenta con preguntas de selección múltiple y desarrollo, puedes utilizar tu cuaderno de Educación Física y Salud, hojas de cuadernillo o un archivo de Word para registrar tus respuestas.

---

1. La carrera de 100 metros corresponde a una prueba de:

   a) Resistencia
   b) Fondo
   c) Medio Fondo
   d) Velocidad

2. ¿Cuántos atletas participan de una prueba de 200 metros?:

   a) 4
   b) 6
   c) 8
   d) 9

3. ¿Cuál es la altura de las vallas en la prueba de 400 metros femeninos?:

   a) 80 centímetros
   b) 91,4 centímetros
   c) 76,2 centímetros
   d) 106 centímetros

4. ¿Cuál de estas pruebas no corresponde a las pruebas de velocidad?

   a) 1500 metros planos
   b) 110 metros planos
   c) 400 metros planos
   d) 200 metros planos

5. ¿Cuál es la medida de una pista de atletismo?

   a) 1000 metros
   b) 500 metros
   c) 400 metros
   d) 450 metros

6. ¿Cuál es la distancia de separación entre las vallas en las pruebas de 110 metros masculinos?

   a) 8,51 metros
   b) 9,14 metros
   c) 7,33 metros
   d) 3,14 metros

7. Describe con tus palabras, en qué consisten las pruebas de velocidad.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

8. Busca en internet y escribe los récords de cada prueba de velocidad, considerando el nombre del atleta y su marca.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

9. Busca en internet y describe cuáles son las características de los atletas de pruebas de velocidad.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____