

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 2	GRADO: SÉPTIMO
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

EL ATLETISMO

Es un deporte que agrupa los gestos naturales del hombre como son los saltos, la carrera, la marcha, el lanzamiento, permitiéndole enfrentar sus capacidades con sus semejantes, evaluando su progreso en unidades de tiempo, medida y distancia.

RESEÑA HISTÓRICA E IMPORTANCIA DEL ATLETISMO

El atletismo tiene su origen en la antigua Grecia; se destacan los juegos olímpicos inaugurados en la ciudad de Olimpia, en el Peloponeso en el año 776 A.C. que se celebraban cada 4 años. Entre los ístmicos, los Píticos (Endelfos) y los Nemeos. Encontramos que su período de máximo esplendor, se sitúa para después de las guerras médicas- En las manifestaciones atléticas se desarrollaba un ceremonial solemne y riguroso, a los vencedores les era impuesta una corona de olivo, al tiempo que los heraldos resonaban el nombre y la patria del triunfador.

PRUEBAS CLÁSICAS DEL ATLETISMO:

Las pruebas de pista son aquellas que se ejecutan con base en el tiempo dado en centésimas de segundo, en segundos, en minutos o en horas. Estas pruebas son:

El gran fondo: Es la prueba llamada maratón, que consiste en correr una distancia de 42.195 metros; esta prueba es sólo para los hombres. Por la distancia recorrida es una prueba clasificada como aerobia.

Semifondo corto: Son las pruebas de 800 y 1500 metros para los hombres y las mujeres, están clasificadas como aerobia-anaerobia.

Semifondo largo: Consiste en las pruebas de 3000 y 1500 metros, las ejecutan corriendo, los hombres y las mujeres, para los hombres también está la prueba de 3000 metros con obstáculos, estas pruebas están clasificadas como aerobias-anaerobias.

Carreras de velocidad: Son las pruebas de 100, 200 y 400 metros, para hombres y mujeres; también encontramos las de vallas 110 y 400 para hombres, 100 y 400 metros para las mujeres, estas pruebas están clasificadas como anaerobias.

En las pruebas de velocidad encontramos también la carrera de relevos, 4 x 100 y 4 x 400 metros, que consiste en una prueba por equipos de a 4 atletas y cada uno recorre una distancia bien sea de 100 ó 400 metros según sea la prueba, esta prueba la ejecutan hombres y mujeres, está clasificada como anaerobia.

Las pruebas de campo, son aquellas que se ejecutan con base en medidas dadas en centímetros y metros. Estas pruebas son:

Salto de altura: Encontramos el salto alto, que consiste en pasar saltando una varilla sin tumbarla (la ejecutan hombres y mujeres); encontramos también el salto con garrocha, que consiste en pasar la varilla (situada en un punto más alto que el salto anterior), por medio de una garrocha; esta prueba la ejecutan hombres y mujeres; estos saltos se clasifican como anaerobios.

Salto de longitud: Encontramos el salto largo y el triple; los ejecutan hombres y mujeres; estos saltos se clasifican como anaerobios.

Lanzamientos: Encontramos los lanzamientos de jabalina, bala, disco y martillo, éste último solo lo ejecutan los hombres; los tres primeros los ejecutan los hombres y las mujeres.

Pruebas combinadas: encontramos las siguientes pruebas: Pentatlón y decatón para hombres: El pentatlón comprende cinco pruebas que son: salto largo, lanzamiento de jabalina, 200 metros planos, lanzamientos del disco y 1500 metros; se debe ejecutar toda la prueba en un sólo día y en el orden dado anteriormente.

El decatón comprende diez pruebas, que se efectuarán en el curso de dos días consecutivos y en el siguiente orden: Primer día: 100 metros planos, salto largo, lanzamiento de la bala, salto alto y 400 metros. Segundo día: 110 metros con vallas, lanzamiento del disco, salto con garrocha, lanzamiento de jabalina y 1500 metros.

Heptatlón para las mujeres: Consta de siete pruebas, que se efectuarán en uno o dos días consecutivos y en el siguiente orden: Primer día: 100 metros con vallas, lanzamiento de bala, salto alto y 200 metros planos. Segundo día: Salto largo, lanzamiento de jabalina y 800 metros.

1. El atletismo se originó:
A. Después de Cristo.
B. Hace 776 años.
C. Antes de Cristo.
D. En el siglo 776.

2. La distancia que se corre en la maratón es de:
A. 42.195 metros
B. 100 metros.
C. Hombres y mujeres.
D. De velocidad.

3. Las carreras de velocidad para damas son:
A. Aeróbicas.
B. 110 y 400 metros.
C. Muy largas.
D. 100, 200 y 400 metros.

4. La diferencia entre las pruebas de pista y las de campo son:
A. Las pruebas de pista son masculinas y las de campo son femeninas.
B. Las pruebas de pista son aquellas que se ejecutan con base en el tiempo y las pruebas de campo, son aquellas que se ejecutan con base en medidas.
C. Las de pista son femeninas y las de campo son masculinas.
D. Las de pista son muy fáciles y las de campo son muy difíciles.

5. Los saltos de altura son:
A. Para mujeres.
B. Salto alto y Salto con garrocha.
C. Para hombres.
D. Salto bajo y Salto Alto.

6. Los saltos de longitud son:
A. Salto Alto y Salto con Garrocha.
B. Anaeróbicos.
C. Para hombres.
D. Salto rápido y Salto Lento.

7. La diferencia entre el heptatlón y el decatón es:
A. La cantidad de pruebas.
B. Es que el heptatlon es para hombres y el decatón para mujeres.
C. Es que el heptatlon es para mujeres y el decatón para hombres.
D. Es que el heptatlon es en dos días y el decatón en un día.

8. Este lanzamiento solo lo ejecutan hombres:
A. Bala
B. Jabalina.
C. Martillo.
D. Disco.

9. En los saltos de altura no se debe:
A. Correr.
B. Tumbiar la varilla por la que deben pasar.
C. Saltar.
D. Caer sentado.

10. La prueba de 3000 metros con obstáculos es:
A. Para mujeres.
B. No existe.
C. Para ambos.
D. Para hombres.