

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

FECHA:	PERIODO: III	GRADO: 303
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

<p style="text-align: center;">EL ATLETISMO</p> <p>El atletismo es “una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento, realizadas por el hombre bajo una u otra manera, desde el mismo origen de la especie”.</p> <p>RESEÑA HISTÓRICA</p> <p>“Athlos” (que en griego significa lucha – combate), de donde derivara el vocablo “atleta”, que se emplea para definir a todo individuo particularmente capacitado en el aspecto físico, apto para competir en pruebas destreza y fortaleza corporal, creados con finalidades deportivas. En la actualidad el atletismo no es más que la continuación de los principales concursos iniciados por los griegos hace más de 2000 años, en la falda del famoso monte Kronion.</p> <p>Con el inicio de los juegos olímpicos en el año 776 AC, la carrera “de estadio” era el único deporte que se utilizaba en dichos juegos, consistía en un trayecto corto 192,27 metros. Se dice que el propio Hércules dictaminó esta medida. El vencedor de la carrera tenía el honor de encender el fuego del altar de Zeus donde se encontraba la meta. Se trataba de una carrera a pie, que tuvo lugar en Olimpia. Se dice que el primer vencedor de la carrera del estadio (y primer campeón olímpico de la historia) fue un griego llamado Corobeo. Cabe señalar que en estas disciplinas los competidores corrían descalzos y se efectuaban carreras de eliminación (cada serie con cuatro atletas) para conseguir el derecho a participar en la final. Las reglas no permitían molestar al rival, aunque sí se aceptaba que gritaran como una manera estímulo personal.</p> <p>Hombres Velocidad: 100, 200 y 400 metros Pruebas de medio fondo: 800 y 1500 metros Pruebas de fondo: 5000 y 10000 metros Pruebas con vallas: 110 y 400 metros Pruebas con obstáculos: 3000 metros Pruebas de relevos: 4 x 100 y 4 x 400 metros Pruebas de gran fondo: maratón (42.195 metros) Marcha atlética: 50 y 20 kilómetros Saltos: Longitud, triple, alto, y pértiga Lanzamientos: peso (bala), martillo, disco y jabalina Pruebas combinadas: Decatlón. Diez pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos), se disputa en dos días consecutivos.</p> <p>Mujeres Velocidad: 100, 200 y 400 metros Pruebas con vallas: 100 y 400 metros Pruebas con obstáculos: 2000 metros Pruebas de relevos: 4 x 100 y 4 x 400 metros Pruebas de medio fondo: 800 y 1500 metros Pruebas de fondo: 5000 y 10000 metros Pruebas de gran fondo: maratón (42.195 metros) Marcha atlética: 10 y 20 kilómetros Saltos: Longitud, triple, alto, y pértiga. Lanzamientos: peso (bala), martillo, disco y jabalina Pruebas combinadas: heptatlón. Siete pruebas (tres carreras, tres saltos y un lanzamiento), se disputa en dos días consecutivos.</p> <p>Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuántos años hace que el atletismo tuvo su origen? A. 776 Antes de Cristo B. Más de 2000 años C. 192 Años Después de Cristo D. Menos de 200 años. 2. Correr, saltar y lanzar son: A. Las primeras pruebas que existieron en el atletismo. B. Acciones específicas de los hombres. C. Acciones que dieron origen a la especie. D. Acciones naturales de los humanos. 3. ¿Quiénes iniciaron las competencias atléticas? A. Los griegos. B. Los seres primitivos. C. Los romanos. D. Los Jamaíquinos. 4. ¿En qué consistía la carrera de estadio? A. En una vuelta al estadio. B. Una carrera de 776 metros. C. Una Carrera de 192.27 metros. D. Una carrera de 400 metros. 5. ¿Quién dictaminó la distancia de la carrera de estadio? A. Zeus. B. Hercules. C. Corobeo. D. Athlos. 6. Encender el fuego del altar de Zeus era: A. Una competencia. B. Un Castigo. C. Un premio. D. La inauguración de los juegos. 7. El primer vencedor de la carrera de Estadio fue: A. Zeus. B. Hercules. C. Athlos. D. Corobeo. 8. Si la pista de atletismo mide 400 metros, cuántas vueltas se deben dar en una prueba de 3000 metros: A. Siete vueltas y media. B. 30 Vueltas. C. Siete vueltas. D. Tres vueltas. 9. Es una prueba masculina y no femenina A. 100 metros. B. La maratón C. 110 metros con vallas. D. El Heptatón. 10. El Heptatlón y el Decatlón se realizan: A. En dos días consecutivos. B. En la pista de atletismo. C. Por ambos sexos. D. El mismo día.
--	--