

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA “AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA”	DP – 2020 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

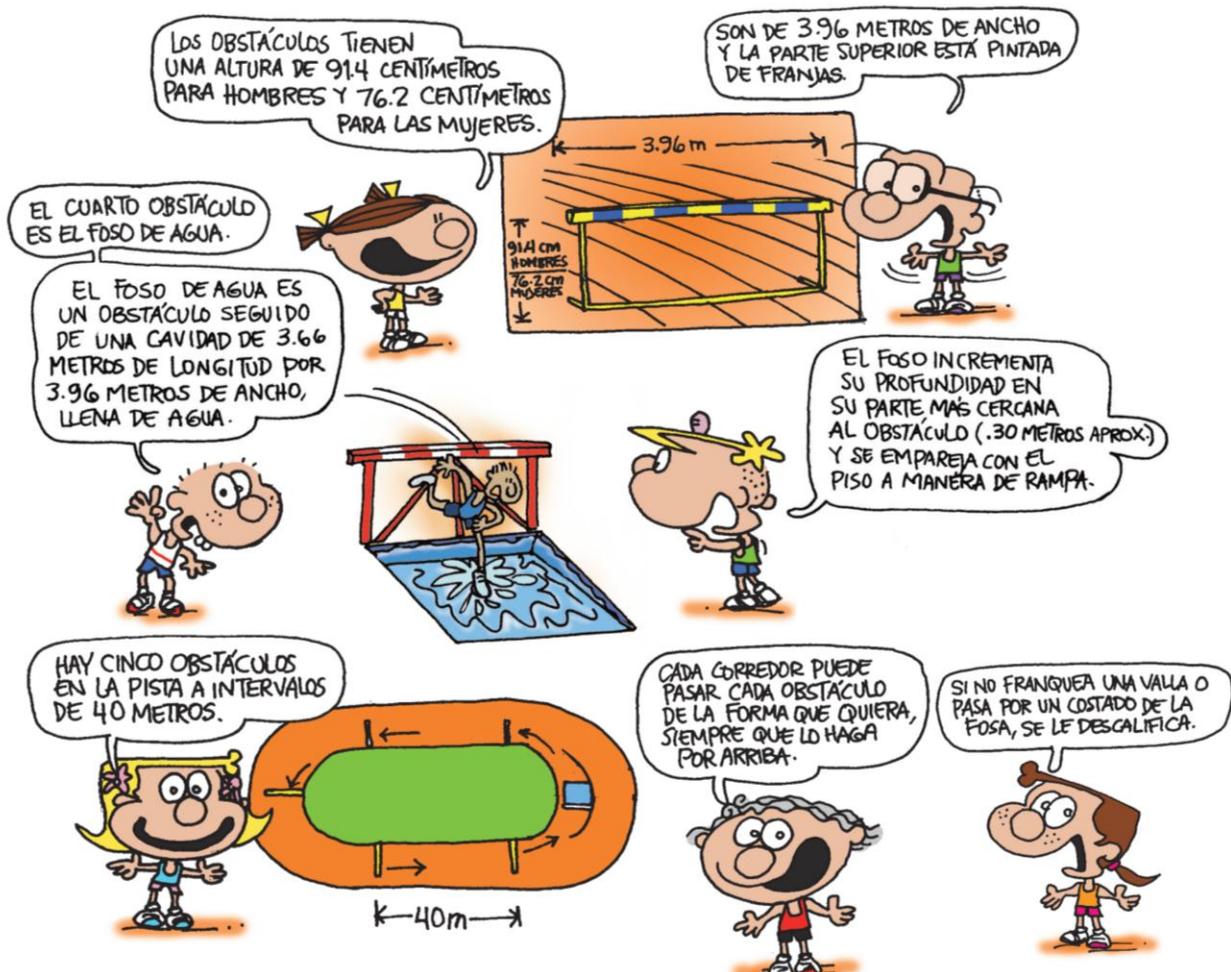
FECHA:	Semana	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	Octavo	DOCENTE:	WILTON ALONSO MOSQUERA GALEANO
UNIDAD TEMÁTICA:	ATLETISMO	DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de las diferentes pruebas con obstáculos del atletismo.

INDICACIONES.

1. Lee atentamente toda la información contenida en la guía.
2. Observa un video de una prueba olímpica de los 110mt vallas, así como los 3000mt obstáculos, identifica en cada prueba las características mencionadas en esta guía.
3. realiza una narración del desarrollo de cada una de los pruebas de la pruebas.

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

La prueba de obstáculos es una carrera de 3,000 metros, en la que los competidores tienen que pasar 28 obstáculos, que son como vallas, y siete fosos de agua.



CARRERAS CON VALLAS

Las carreras con vallas son competencias de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de diez vallas o barreras. Se compite en cuatro pruebas al aire libre: 100 metros para mujeres, 110 metros para hombres y 400 metros para hombres y mujeres.



- Los ocho atletas deberán correr sólo por su carril y pasar cada valla.



Carrera de vallas 100 metros.



Carrera de vallas 110 metros.



Carrera de vallas 400 metros.



En ninguna carrera, derribar vallas sin intención descalifica a un corredor, ni impide que consiga un récord o marca válida.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA "AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA"	DP – 2020 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

FECHA: ASIGNATURA:

GRADO: DOCENTE:

UNIDAD TEMÁTICA: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ATLETISMO </div>	DESEMPEÑO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación de las diferentes pruebas de relevos del atletismo ▪ Identificación de la importancia del trabajo en equipo
--	---

Indicaciones.

1. Lee atentamente toda la información contenida en la guía.
2. Observa un video de una prueba olímpica de relevos, identifica las características mencionadas en esta guía y realiza una narración del desarrollo de la prueba.

CARRERAS DE RELEVOS

Una de las carreras de velocidad más excitantes son los relevos. Los relevos son unas carreras que se desarrollan en equipos de cuatro atletas, en las que un corredor recorre un tramo de la distancia, para luego pasar al siguiente corredor un tubo llamado testigo o estafeta, y así sucesivamente hasta que se complete la distancia de la carrera.

El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona de 20 metros de largo, llamada zona de transferencia.





Carrera de relevos 4x100

En relevos 4x100, cada atleta deberá correr una distancia de 100 metros.

Carrera de relevos 4x400

En relevos 4x400, cada atleta deberá correr una distancia de 400 metros, es decir, una vuelta a la pista.

