




L'objectiu d'aquesta unitat didàctica és que els alumns de 2n d'ESO siguin capaços de participar en dues o més proves de la diada d'atletisme amb la resta d'alumnes de l'IES. Per això heu d'aprofundir en les particularitats (reglament bàsic, tècnica i tàctica), de les diferents especialitats d'aquest esport que ja vareu conèixer als cursos anteriors.

1.- L'ATLETISME

L'**atletisme** és un esport que consisteix en la realització de diferents proves d'objectius i activitats diferents.

Es poden classificar en 3 apartats: curses, salts llançaments i proves combinades.

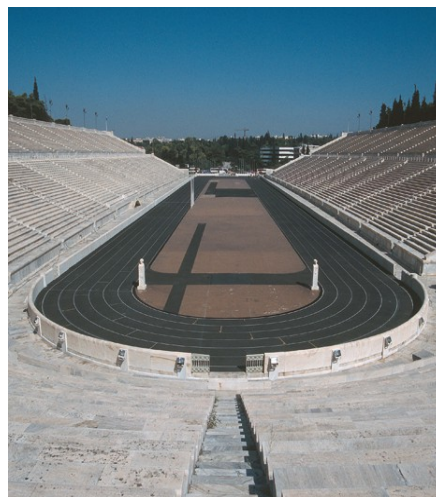
CURSES	SALTS	LLANÇAMENTS
		
Velocitat (110 tanques, 100, 200 i 400 metres llisos)	Salt de llargada	Llançament de pes
Mig fons (800 i 1.500 m.ll.)	Triple salt	Llançament de disc
Fons (3.000, 5.000 ... Marató)	Salt d'alçada	Llançament de martell
Obstacles (3.000 metres)	Salt de perxa	Llançament de javelina
Relleus (4x100 i 4x400)		
Marxa atlètica		
PROVES COMBINADES: Decatló (masculí) i Heptatló (femení)		

* Teniu marcat en color blau les que segurament realitzarem a la Diada d'Atletisme.

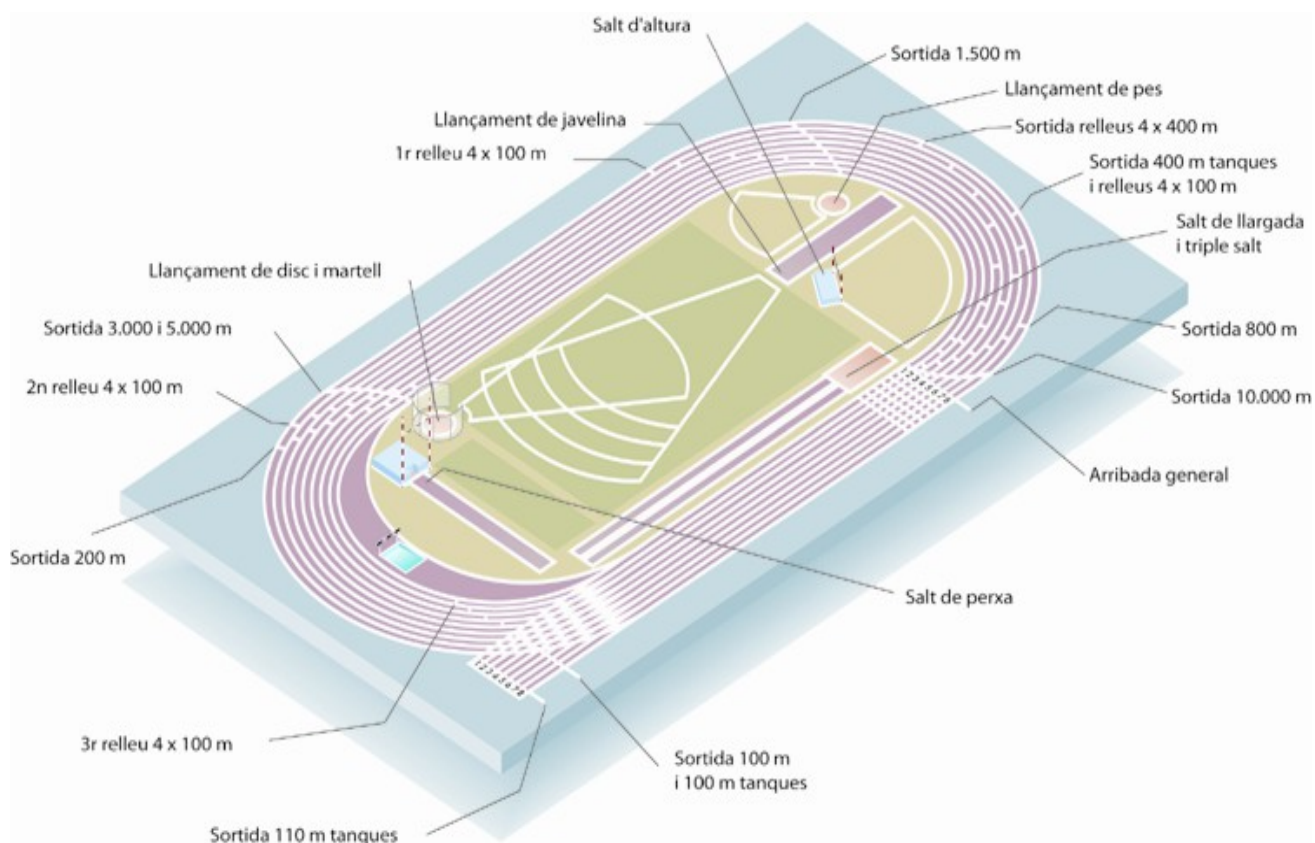
2.- HISTORIA

A l'antiga Grècia es celebraven competicions atlètiques en honor a algun déu o per commemorar fets importants. Les més importants es feien cada 4 anys a Olímpia (Jocs Olímpics) que es van celebrar per primera vegada al segle VIII aC.

El francès Pierre de Coubertin, va restaurar els Jocs Olímpics celebrant a Atenes 1896 els primers Jocs Olímpics de l'era moderna. Des de llavors, l'atletisme és l'esport rei d'aquesta competició.



3.- PISTA D'ATLETISME MODERNA



L'estadi està format per una pista ovalada de 400 metres de corda que s'utilitza per fer les curses. Al seu interior, disposa de una zones reservades per realitzar els salts i els llançaments.

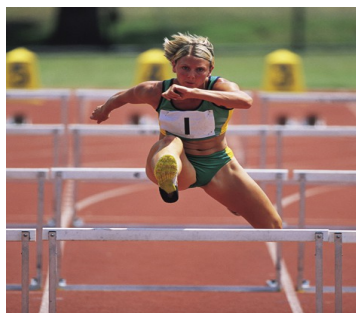
4.- LA TÈCNICA ESPORTIVA

Es pot definir la TÈCNICA ESPORTIVA com **fer una activitat** (exercici, carrera, salt, llançament,...) **de la manera més efectiva possible per aconseguir un objectiu** (no fer-se mal, córrer més aviat, saltar més alt, llançar més enfora,...).

A l'atletisme les tècniques han anat evolucionant amb els anys i en funció de les característiques de l'atleta.

Per veure un exemple mira el vídeo de la pàgina web: Evolució de la tècnica del salt d'alçada.

Tècniques	Salt d'alçada	Llançament de pes	Salt de llargada
	RODET FOSBURY FLOP	DORSAL GIRATÒRIA	EXTENSIÓ HITCH-KICK (Circular)



Tècnica del pas de tanques



Tècnica circular del salt de llargada

5.- ELS SALTS

Els **salts** tenen unes fases comunes:

La cursa és el recorregut fins a la zona de salt. Augmenta progressivament fins el màxim excepte en el salt d'altura

La batuda és l'impuls per poder enlairar-se

El vol és la fase aèria on el cos efectua els moviments per superar el llistó o aconseguir una correcta posició de caiguda

La caiguda és més important en els salts de llargada i triple salt, ja que s'intenta arribar el més lluny possible.



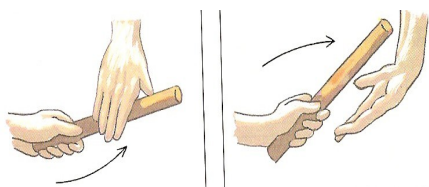
6.- CURSES DE RELLEUS

Es disputen per equips, son 4 atletes que fan o 4 x 100 m o 4 x 400 m. El testimoni o relleu és un tub de 28-30 cm de llargada que es passen els rellevistes en una zona determinada, de 20 m de llarg, precedida d'una altre zona de 10 m per agafar velocitat.

En el relleu 4 x 100 m tots els rellevistes van per el seu carrer i en el 4 x 400 m sols el primer i el segon rellevista fins a la sortida de la primera corba van pel seu carrer, després hi ha carrer lliure.



Tipus d'entrega del relleu:



7.- ESPORT ADAPTAT I LES PARAOLIMPIADES

L'Atletisme és l'esport més important de les Paraolimpiades ja que és l'esport que més proves i participants té.

Inclou totes les proves olímpiques exceptuant les curses de tanques, el llançament de martell i el salt amb perxa.



MODIFICACIONS DEL REGLAMENT PER A CECS



Les regles de la Federació es modifiquen només en cas de deficiències visuals severes.

Algunes d'aquestes modificacions regulen la presència de guies en les carreres i guies sonors als salts i llançaments. També es modifica la taula de batuda als salts (llargada i triple) que es substitueix per una zona on queda marcada la darrera petjada de l'atleta.