

Atletismo.

Contenido Educativo para Cuarto Bachillerato

Técnica, Reglamento y Preparación Física

01. Clasificación

Entendiendo la diversidad de las pruebas
atléticas

Pista vs. Campo

🏃 Pruebas de Pista

Se desarrollan en el óvalo de 400 metros. Incluyen:

- **Velocidad:** 100m, 200m y 400m.
- **Fondo:** 5,000m y 10,000m.
- **Relevos:** 4x100m y 4x400m.

🏹 Pruebas de Campo

Se realizan en las zonas interiores o anexas.

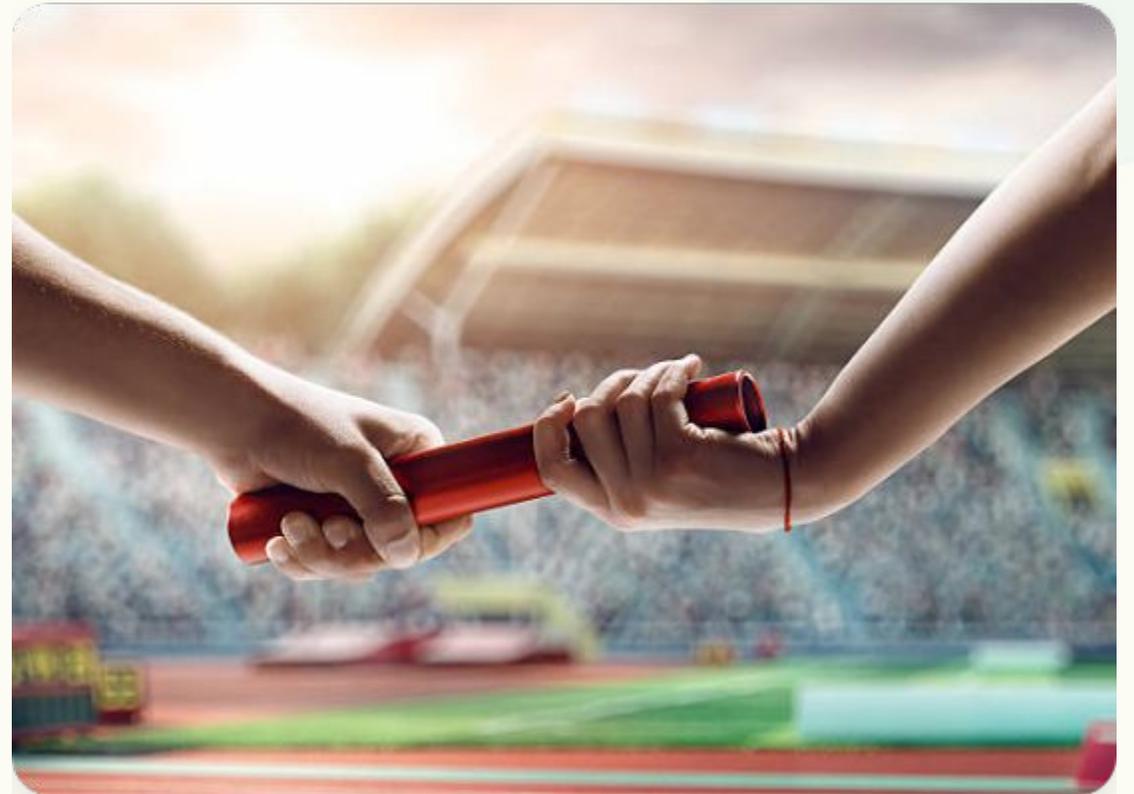
Incluyen:

- **Salto:** Longitud, Triple, Altura.
- **Lanzamientos:** Bala, Disco, Jabalina.
- **Combinadas:** Decatlón y Heptatlón.

Dominio de la Velocidad

Las carreras de velocidad exigen una coordinación neuromuscular máxima y una técnica depurada.

- ✓ **El Braceo:** Ángulo de 90° constante para propulsión.
- ✓ **Fase de Vuelo:** Minimizar el tiempo de contacto con el suelo.
- ✓ **Relevos:** Entrega del testimonio en la zona de 30 metros sin perder inercia.



[\(14255\) Carrera de Relevos - YouTube](#)

Saltos y Lanzamientos



Salto de Longitud

Combina velocidad de carrera con una batida explosiva. La mirada debe mantenerse al frente.

[ATLETISMO 12 | Salto de longitud](#)



Lanzamiento de Bala

Uso de la fuerza cinética desde las piernas hasta la extensión final del brazo (empuje).

[ATLETISMO 17 | Lanzamiento de peso](#)



Salto de Altura

Técnica de Fosbury-flop o Tijereta para superar el listón mediante la elevación del centro de gravedad.

[ATLETISMO 23 | Salto de altura](#)

02. Biomecánica

La ciencia detrás del movimiento atlético

La Salida de Tacos

Es la fase más crítica de las pruebas de velocidad. Se divide en tres momentos clave:

- ✓ **A sus puestos:** Apoyo de rodilla y manos tras la línea.
- ✓ **Listos:** Elevación de cadera y tensión muscular.
- ✓ **Disparo:** Salida explosiva en ángulo de 45° para optimizar la aceleración.



Reglamento Crítico (IAAF)

01 SALIDA NULA

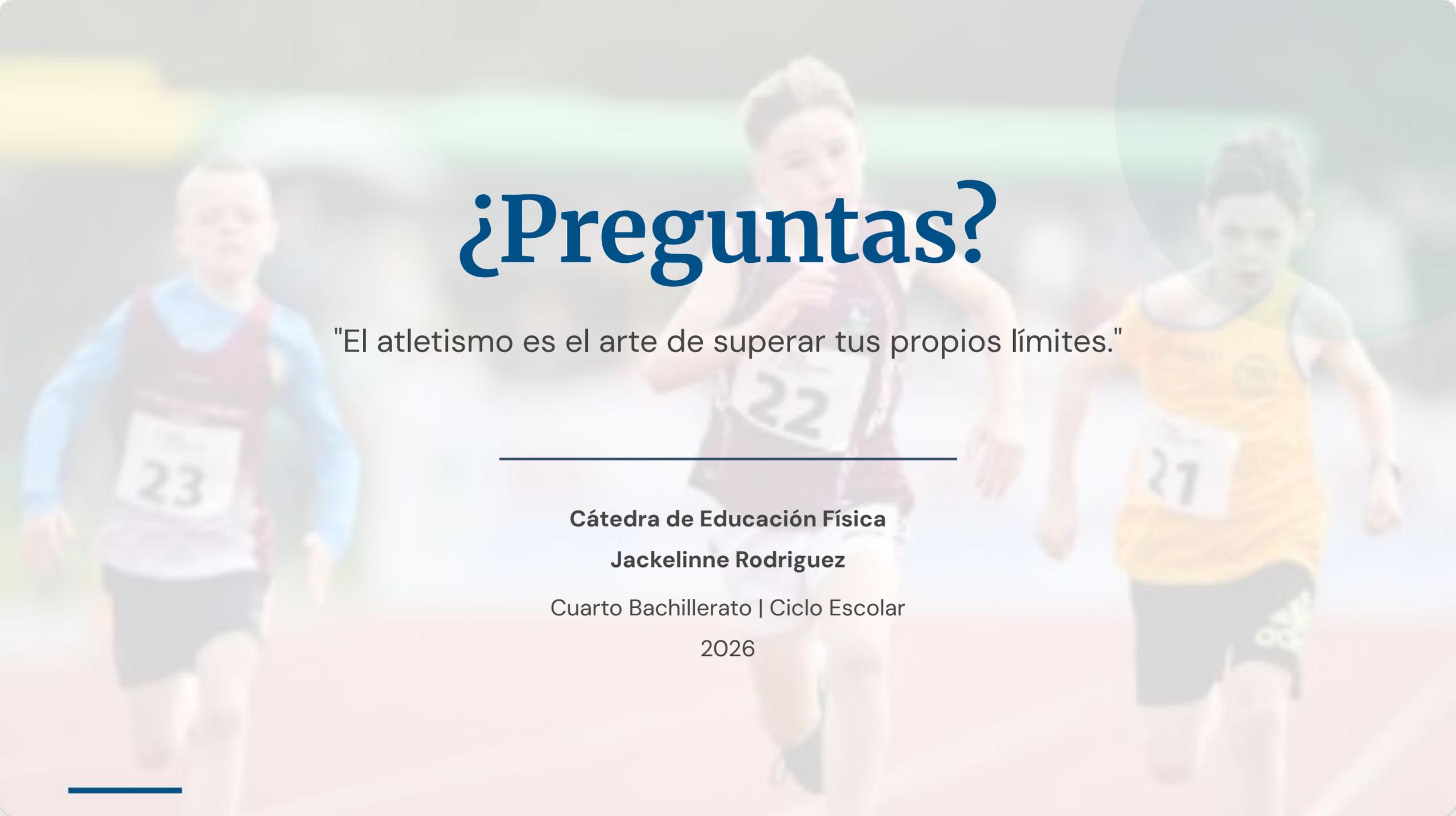
Cero Tolerancia

Actualmente, una sola salida en falso (moverse antes del disparo) conlleva la descalificación inmediata del atleta. Esto obliga a un control mental y físico absoluto en la línea de salida.

Otras faltas incluyen la invasión de carril en curvas y la obstrucción de compañeros.

Sistemas Energéticos

- ✓ **Anaeróbico Aláctico:** Utilizado en los primeros 10 segundos (Velocidad pura). No requiere oxígeno ni produce ácido láctico inicialmente.
- ✓ **Anaeróbico Láctico:** Esfuerzos de alta intensidad de 30 a 90 segundos. Genera fatiga muscular por acumulación de lactato.
- ✓ **Aeróbico:** Para pruebas de fondo y medio fondo. El cuerpo utiliza oxígeno para oxidar grasas y carbohidratos como combustible.
- ✓ **Capacidad Cardiovascular:** El atletismo de bachillerato busca mejorar el VO₂ Máximo y la eficiencia del corazón.



¿Preguntas?

"El atletismo es el arte de superar tus propios límites."

Cátedra de Educación Física

Jackeline Rodriguez

Cuarto Bachillerato | Ciclo Escolar

2026
