

# 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  $90^\circ$  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**

**Jackelinne Rodriguez**

Cuarto Bachillerato | Ciclo Escolar

2026

---