

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El atletismo en educación

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Manuel Marrufo Rojas

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El atletismo en educación

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma

Manuel Marrufo Rojas (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "El atletismo en educación", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor MANUEL MARRUFO ROJAS.

A las ONCE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, MANUEL MARRUFO ROJAS. queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las ONCE horas con CUARENTA minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kilo Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres y amigos por su apoyo incondicional en todo momento.

Manuel Marrufo Rojas

ÍNDICE

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	9
1. Importancia del estudio.....	9
2. Formulación de objetivos.....	10
2.1. Objetivo general.....	10
2.2. Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II: EL ATLETISMO.....	12
1. El atletismo y su definición.....	12
2. Historia del atletismo.....	13
3. Categorías del atletismo.....	15
3.1. Carreras de Atletismo.....	15
3.2. Saltos.....	19
3.3. Marchas.....	21
3.4. Lanzamientos.....	21
CAPÍTULO III: EL ATLETISMO PERUANO.....	25
1. Historia del atletismo peruano.....	25
2. Historial del atletismo peruano en los Juegos Olímpicos.....	27
3. El atletismo peruano en Juegos Olímpicos.....	28
4. Participación por áreas atletismo peruano en Juegos Olímpicos.....	29
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS	
ANEXOS	

RESUMEN

El atletismo, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento en velocidad o resistencia, distancia o altura; en número de pruebas individuales o en equipo.

Así mismo es el deporte en el que se fundamentan todos los demás, el cual pone en curso todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia.

La importancia que el atletismo queda bien reflejado en que suele considerarse el más importante de los deportes en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

Palabras claves: atletismo, velocidad y lanzamiento.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Este trabajo presenta tres capítulos:

Capítulo I. Nos manifiesta sobre el atletismo y su definición.

Capítulo II. Nos presenta las categorías del atletismo, entre sus categorías están las carreras del atletismo (carreras de velocidad, vallas, carreras de medio fondo, carreras de fondo, carreras de relevos y carreras de obstáculos); los saltos (salto de altura o salto alto, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto); las marchas y los lanzamientos (lanzamiento de peso o lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina y lanzamiento de martillo)

Capítulo III. Comprende el atletismo peruano: historia, atletismo peruano y participación en los juegos olímpicos.

Finalmente, expreso el agradecimiento a Dios por darme la vida, fuerza para hacer realidad dicho trabajo, a mis padres, familiares y amigos por darme palabras de aliento que me ayudan a crecer como persona y a luchar por lo que quiero en la vida.

CAPÍTULO I

IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Sabiendo que el atletismo es una de las prácticas deportivas más completa y viendo en la actualidad, la enseñanza de la Educación Física en el Perú en los diferentes niveles no se fomenta en su totalidad, sobre todo en la enseñanza del atletismo, la cual debilita su formación integral del estudiante; por tal motivo espero que este trabajo monográfico sea de vital importancia para fomentar dicho deporte.

El punto de partida de un educador inquieto, dentro de la indagación, aunque tenga mil tropiezos; pero es la mejor manera de aprender y transmitirlo para mejorar el proceso de aprendizaje en los educandos mejorando la enseñanza sobre el atletismo, donde los estudiantes tengan la libertad del dominio de su capacidad y tener a futuros buenos atletas en todas las disciplinas.

Además su importancia es vital y eminentemente formadora, porque todos estos conocimientos darán a nuestros lectores una visión general sobre el atletismo que les permitirá abordar con base teórica, niveles de un conjunto de conocimientos básicos que al unirlos en la práctica permitirá el descubrimiento y desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas del ser humano y así contribuir a lograr una sensación de bienestar general.

1.1. Objetivo general:

Conocer información básica sobre la historia, técnica, categorías y participación del atletismo en los diferentes eventos de competencia, por su importancia que reviste en la práctica de las personas.

1.2. Objetivos específicos:

- Realizar consultas sobre el atletismo en diferentes fuentes de información.
- Aplicar los aspectos teóricos del atletismo en la labor que realizamos como docentes, específicamente en el área de Educación Física.
- Observación y análisis crítico sobre la práctica de las diferentes categorías del atletismo en nuestro país.
- Cumplir con uno de los requisitos para obtener el título de Segunda Especialidad en Educación Física.

CAPÍTULO II

EL ATLETISMO

2.1.El atletismo y su definición.

“Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas de velocidad que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50m lisos hasta la carrera de maratón que cubre 42,195Km” (Fanny O O, 2012)

“En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, solo se reconocen distancias métricas. En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos tienen lugar en la zona comprendida en el interior del ovalo. Hay disciplinas especiales, como el decatión (exclusivamente masculino), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco pruebas de campo, y el heptatión (solo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres de pista” (Fanny O O, 2012)

2.2.Historia del atletismo.

“El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se vienen celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los

juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776a.C. durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146a.C. en el año 394d.C., el emperador romano Teodosio abolió los Juegos” (Martínez, 2014)

“Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizados de atletismo. Estas fueron restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad de siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868)”(Martínez, 2014)

“El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales” (Martínez, 2014)

“En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los records obtenidos por los atletas” (Martínez, 2014)

“La **historia del atletismo** puede ser tan antigua y extensa al igual que la historia de la humanidad. **Podemos afirmar que las huellas del atletismo están ligadas a la capacidad de los primeros hombres de resolver situaciones cotidianas, tales como la caza o huir ante un ataque.** Según estudiosos del tema, las primeras

noticias evidenciadas de competiciones atléticas tienen lugar en la antigüedad en lugares como Grecia e Irlanda, por tanto, se considera el atletismo la forma organizada del deporte más antiguo” (Historia y Biografía, 2017)

“Actualmente, **el atletismo es un deporte de gran popularidad practicado en todo el mundo**. Cuenta con las siguientes modalidades: carreras de velocidad, vallas, carreras de relevos, carreras de media distancia, carreras de larga distancia, maratón, marcha, salto de altura, salto de pértiga, salto de longitud, salto de altura, triple salto, lanzamiento de peso, lanzamiento de disco, lanzamiento de martillo y lanzamiento de jabalina. Actualmente el mejor atleta del mundo es **Usain Bolt**, atleta especialista en velocidad, campeón mundial y olímpico en la modalidad de 100 y 200 m lisos, es considerado según su récord como el hombre más rápido del planeta. Seguido de Jefferson Pérez, ecuatoriano especialista en la marcha atlética, campeón Mundial de Marcha atlética. En tercer puesto Carl Lewis, velocista y atleta de salto de longitud. Le sigue la rusa Yelena Isinbayeva, especialista en salto con pértiga” (Historia y Biografía, 2017)

2.3.Categorías del atletismo.

Las disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, saltos, marchas y lanzamientos.

2.4.Carreras de atletismo.

Entre estas están: carreras de velocidad, vallas, carreras de medio fondo, carreras de fondo, carreras de relevos y carreras de obstáculos.

.Carreras de velocidad.

“Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pistas cubiertas se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre se corren sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la meta de salida y, tras ser

dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor” (Fanny O O, 2012)

“Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados. Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras” (Fanny O O, 2012)

Vallas de carrera.

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores pueden deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal llamadas vallas.

“Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110m vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400m valla (con vallas intermedias y los 200m valla (con vallas bajas). Las vallas altas miden 107cm, los intermedios 91cm y las bajas 76cm. En todas las distancias, hasta los 110m inclusive, la primera valla está a 13,72m de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas a una distancia de 9,14m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14.02m” (Fanny O O, 2012)

Carreras de medio fondo.

“Las carreras que cubren entre 600 y 3000m se conocen como carreras de medio fondo o de media distancia. Las más populares son las de 800m, 1500m y 3000m. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos mundiales, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50s. El primer corredor que logro bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Baninter, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4s” (Fanny O O, 2012)

“Los mediodondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedad exhausto; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo ritmo durante toda la carrera” (Fanny O O, 2012)

Carreras de fondo.

“Las carreras cuya distancia es superior a los 3000m se denominan pruebas de fondo o de larga distancia. Estas son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5000 y 10000m. el estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de las rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia” (Fanny O O, 2012)

“Entre las carreras de fondo más agotadoras están la de Cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o Cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es importante un paso uniforme y mantenido” (Fanny O O, 2012)

Carreras de relevo.

“Las carreras de relevo son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se complete la distancia de la carrera. El pase de los testigos se debe realizar dentro de una zona determinada de 18m de largo. En las carreras de relevos de 400m cada atleta recorrer 100m, por lo que se denomina 4x100; y en la de 800m cada atleta recorre una distancia de 200m, por lo que se denomina 4x200, el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este ya ha empezado a correr, continuando el receptor la carrera. En

carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo es común que mire hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y con una separación de unos dos metros al efectuar el relevo del testigo” (Fanny O O, 2012)

Carreras de obstáculo.

“La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3000m, jalonada de vallas una ría y otros obstáculos”(Fanny O O, 2012)

1.1.Saltos.

Entre los saltos más populares están: salto de altura o salto alto, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto.

1.1.1. Salto de altura o salto alto.

“El objetivo en el salto alto es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal llamada listón, que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados a unos 4m. el participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de la actualidad usan el estilo de batida denominado FosburyFlop, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los juegos olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espalda y caen en una colchoneta con sus hombros”(Fanny O O, 2012)

1.1.2. Salto con pértiga.

“En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con ayuda de una pértiga flexible, normalmente de cuatro a cinco metros de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyese el bambú y al metal, empleados hasta la década de los 60. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta

ayudado del impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe” (Fanny O O, 2012)

Salto de longitud.

“En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a esta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y una gran potencia”(Fanny O O, 2012)

Triple salto.

“El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar como se efectúa en el salto de longitud” (Fanny O O, 2012)

Marchas.

“Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1500m y 50km (las principales son de 5, 10, 20 y 50Km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran” (Fanny O O, 2012)

Lanzamientos.

Entre ellos están: lanzamiento de peso o lanzamiento de bala, lanzamiento de disco.

Lanzamiento de peso o lanzamiento de bala.

“El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categorías masculinas es de 7,26Kg y en la femenina de 4Kg. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro” (Fanny O O, 2012)

“En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semi-agachado para adquirir la fuerza y la velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los mejores siete pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo” (Fanny O O, 2012)

Lanzamiento de disco.

“El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5m. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221mm de diámetro, entre 44 y 46mm de ancho y un peso de 2Kg; en la femenina, mide entre 180 y 182mm de diámetro, de 37 a 39mm de ancho y un peso de 1kg. El atleta sujeta el disco contra los dedos y el antebrazo del lado de lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo” (Fanny O O, 2012)

“El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90 grados y para que los lanzamientos sean considerados validos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran al círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo” (Fanny O O, 2012)

“Los lanzamientos se miden desde el punto donde contacto el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas”(Fanny O O, 2012)

Lanzamiento de jabalina.

1La jabalina es un venablo alargado con una punta metálica que tiene una longitud mínima de 260cm para los hombres y 220cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800g para los hombres y 600g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina” (Fanny O O, 2012)

“Dos líneas paralelas separadas 4m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina la línea de lanzamiento tiene 7cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo esta equidistante entre las líneas de marca de la pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90m. Todos los lanzamientos deben caer entre esas dos líneas” (Fanny O O, 2012)

Lanzamiento de martillo.

“Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por

encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso” (Fanny O O, 2012)

CAPÍTULO III

EL ATLETISMO PERUANO

3.1.Historia del atletismo peruano.

“El atletismo peruano, oficialmente, comenzó en el año 1918 en que fue fundada la Federación Peruana de Atletismo con el nombre de Federación Atlética Peruana. Pero la evolución de sus récords, empieza a regir desde 1922. A nivel internacional, Perú inicia su participación con motivo del IV Campeonato Sudamericano, realizado en la ciudad de Montevideo, en 1926.El primer campeonato atlético se denominó Santa Sofía y fue entre integrantes de la Colonia Británica”(Victor Hugo, 2006)

“El Dr. Luís Gálvez Chipaco, padre del que fue el Primer Campeón Sudamericano de Atletismo y presidente de la Confederación Sudamericana de Atletismo por varios años, el vicealmirante Pedro Gálvez Velarde, quien fuera en vida una verdadera Biblia del atletismo peruano y sudamericano, dio cuenta en sus relatos que, allá por el año 1894, un peruano había campeonado en los 100 y 400 metros planos en las competencias universitarias de París. Se trataba de Ricardo Ortiz de Cevallos” (Victor Hugo, 2006)

“Poco después rodeado de la admiración de todos los limeños, retornó al país. Y pletórico de entusiasmo organizó una reunión atlética en la cancha Meiggs con gran número de participantes y numeroso público” (Victor Hugo, 2006)

“Los atletas más destacados de aquellos tiempos entre otros, fueron Aljovín, César Sánchez Aizcorbe y Juan Bautista Lavalle. Previamente colaboró con Miguel

Grau y Cavero – hijo del héroe – en la formación de la Liga Colegial Deportiva que organizó su primer campeonato en 1898” (Victor Hugo, 2006)

“La Escuela Naval y la YMCA, fueron las más poderosas en los albores del atletismo nacional. A nivel de equipos protagonizaron sensacionales competencias” (Victor Hugo, 2006)

“La Federación Peruana de Atletismo fue la segunda institución deportiva oficial que se constituyó en Sudamérica – después de la de Chile- ya que su fundación data del 22 de noviembre de 1918 con el nombre de Federación Atlética Peruana , bajo la presidencia de Alfredo Benavides Canseco”(Victor Hugo, 2006)

“El acto de instalación – según la misma fuente – fue presidido por el Capitán de Fragata Tomás Pizarro, abuelo del actual Jugador de fútbol Claudio Pizarro” (Victor Hugo, 2006)

“Pese a la precariedad de nuestro atletismo, la Federación Deportiva Peruana de Atletismo se encarga de organizar a nuestros atletas para su participación en los torneos nacionales y en el denominado Ciclo Olímpico, que comprende los Juegos Nacionales, Bolivarianos, Panamericanos y Olímpicos” (DePerú.com, 2018)

“Entre los nombres que tenemos para destacar en esta disciplina, figuran los de Alfredo Deza (campeón mundial juvenil de Salto Alto - 1999), Inés Melchor (deportista olímpica en 2008 y 2012 y múltiple campeona bolivariana, sudamericana y panamericana), Edith Noeding (campeona sudamericana 1974 y 1979 y deportista olímpica en 1972 y 1976), Mario Bazán (campeón Iberoamericano 2008, Bolivariano 2009 y ODESUR en 2006)” (DePerú.com, 2018)

3.2.Historial del atletismo peruano en los Juegos Olímpicos.

“Río de Janeiro, es el número 16 en el historial de participación del Atletismo Peruano; que empezó a escribirse en Berlín 1936 con la participación de 9 atletas y se extendió a través de los años con algunas ausencias en sus inicios; pero a partir de

México 1968 empezaron a ser sostenibles, aunque con una participación cada vez menos numerosa; que finalmente en Londres 2012 y ahora en Río 2016, vuelven a tener una curva ascendente que esperamos sea definitiva” (IPD, 2016)

“A lo largo de los 15 Juegos Olímpicos antes de llegar a Río, el atletismo peruano participó con 46 atletas, sumando a Judith Toribio suplente en Londres 2012, tuvo 57 participantes y 67 participaciones en distintas pruebas. La mejor actuación de una delegación peruana de atletismo en Juegos Olímpicos fue en Londres 1948, en la que Eduardo Julve alcanzó la final olímpica en lanzamiento de disco y ocupó el puesto 12; Máximo Reyes alcanzó el puesto 15 en salto triple en ronda clasificatoria y en la general, Luis Ganosa y Jaime Piqueras en salto con garrocha se ubicaron en el puesto 16 y 17 en Ronda clasificatoria y en la general Miguel Consiglieri ocupó el puesto 17 en el lanzamiento de disco en ronda clasificatoria y en la general. Esa fue la mejor participación del Atletismo Peruano en Juegos Olímpicos” (IPD, 2016)

“El siguiente resultado relevante se protagonizó en el México 1968, en donde Fernando Acevedo fue semifinalista en los 200 metros y finalmente ocupó el puesto 15 en la general. Desde México 1968, tenemos que viajar hasta Londres 2012 para encontrar otro resultado que si bien no fue de mucha trascendencia; nos sirve para registrar la mejor actuación de un maratonista, ahí Raúl Pacheco ocupó el puesto 21” (IPD, 2016)

“En Río 2016 disfrutaremos de la delegación más numerosa de nuestra historia y de la más competitiva técnicamente hablando; en donde deberíamos alcanzar algún finalista olímpico y un promedio de ubicación del equipo por debajo del puesto 25” (IPD, 2016)

3.3.El atletismo peruano en Juegos Olímpicos.

“En el historial de participación en Juegos Olímpicos hasta Londres 2012, el Atletismo Peruano ha participado en 23 pruebas diferentes, 18 en la rama masculina y 5 en la femenina; en Río la cifra ascenderá a 26, tomando en cuenta las 3 de la marcha,

2 en varones y 1 en damas. Las únicas pruebas del programa de los Juegos Olímpicos en las que no ha participado aún ningún atleta peruano ya sea hombre o mujer, es el martillo y los relevos 4x100 y 4x400; en todas las demás siempre aparecerá el nombre de un atleta peruano en el historial” (IPD, 2016)

“La maratón encabeza el número de participaciones con 20, le siguen los 100 metros con 8, el salto alto con 7 y empatados en el cuarto lugar aparecen el salto largo y los 200 metros con 5, respectivamente” (IPD, 2016)

3.4.Participación por áreas atletismo peruano en Juegos Olímpicos.

“Es necesario hacer un análisis de la cantidad de áreas que participaron hasta Londres 2012 y la inclusión de Río 2016, para realizar una valoración futurista sobre nuestra historia olímpica. Hasta Londres 2012, se había participado en 5 áreas diferentes, Velocidad y Vallas, Medio Fondo y Fondo, Saltos, lanzamientos y Pruebas combinadas, en Río 2016 se suma la marcha” (IPD, 2016)

“Además es necesario analizar su aporte en el historial de participación; en donde sobresale el área de medio fondo y fondo con 33 participaciones en 9 pruebas diferentes, 6 en la rama masculina y 3 en la femenina; en segundo lugar aparece el área de velocidad y vallas con 19 participaciones en 8 pruebas distintas, 5 en varones y 3 en damas; continúa los saltos con 17 participaciones en las 4 pruebas, todas en la rama masculina; y los lanzamientos con 4 participaciones, en 3 pruebas diferentes- 2 en la rama masculina y 1 en la femenina; en el mismo nivel aparecen las pruebas combinadas con 4 participaciones en las 2 pruebas de los Juegos según la época, 2 en el sector masculino y 2 en el femenino. Finalmente, en Río, llegará la marcha con 5 participaciones en 3 pruebas diferentes, 3 en la rama masculina y 2 en la femenina” (IPD, 2016)

“La Revista Atletismo Peruano nació en abril de 1992, previó a los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. Es la única Revista especializada en atletismo y running

que existe en el país y es reconocida a nivel mundial, pues cuenta con la acreditación de la IAAF” (Revista Atletismo Peruano, 2017)

“Atletismo peruano, es la guía obligada de periodistas deportivos y aficionados cuando quieren saber sobre la actualidad del atletismo y running peruano. Cubrimos todos los campeonatos y eventos nacionales e internacionales de atletismo”(Revista Atletismo Peruano, 2017)

CONCLUSIONES

- PRIMERA.** En este trabajo hemos entendido que el atletismo tiene muchos años de antigüedad y que con este deporte se pudieron realizar otros. También aprendimos las disciplinas del atletismo son muchas como: la carrera de velocidad, vallas, lanzamiento de martillo, etc. Y su importancia es que el atletismo a parte de lo que colocamos es que es deporte nos puede ayudar a mejorar nuestra rapidez, musculatura y tener flexibilidad y mantener el cuerpo sano y así vivir mucho tiempo.
- SEGUNDA.** El atletismo es una variedad de ejercicios para desarrollar desde la temprana edad a medida que se desarrolla la perfección de las técnicas se desarrolla también la musculatura en su corporeidad de tal sentido el atletismo un rol muy importante el ser humano, fortalece las habilidades destrezas y cultivar una mente saludable en beneficio de las buenas prácticas para todos los que practique cualquier disciplina.
- TERCERA.** La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable o no.
- CUARTA.** En el Perú aún falta la implementación de instrumentos para la preparación de los atletas, un descuido de las autoridades quienes están

a cargo de las direcciones de las instituciones de promover el equipamiento para las futuras competencias, donde los estudiantes tengan la libertad del dominio de su capacidad y tener a futuros buenos atletas en todas las disciplinas. Las instituciones educativas no están fomentando la cultura del atletismo solo se incentivan con la teoría y no se realiza dichas disciplinas con la finalidad de prepararlos para que tengan un buen rendimiento en las competencias mundialistas.

REFERENCIAS

DePerú.com. (14 de agosto de 2018). *El atletismo*. Obtenido de www.deperu.com/abc/deportes/3687/el-atletismo

Fanny O O. (02 de Noviembre de 2012). *Atletismo*. Obtenido de <http://atletismounestilodevida.blogspot.com/2012/11/carreras-de-velocidad-vallas-medio.html>

Historia y Biografía. (16 de noviembre de 2017). *Historia del atletismo*. Obtenido de <https://historia-biografia.com/historia-del-atletismo/>

IPD. (12 de agosto de 2016). *La historia y el presente del atletismo peruano en los juegos olímpicos*. Obtenido de <http://www.ipd.gob.pe/noticias-institucionales/la-historia-y-el-presente-del-atletismo-peruano-en-los-juegos-olimpicos>

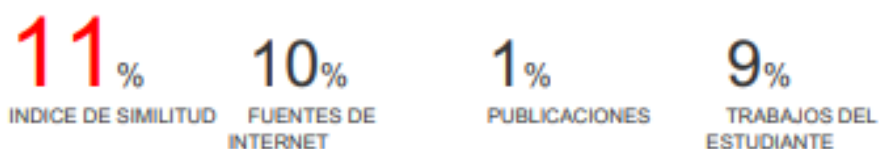
Martinez, V. M. (2014). *Publicaciones estudiabiles*. Obtenido de El atletismo: www.aiu.edu/publications/student/spanish/180-207/Individual%20Sports.html

Revista Atletismo Peruano. (17 de diciembre de 2017). *Atletismo peruano*. Obtenido de web.facebook.com/pg/atleperuano/about/

Victor Hugo. (21 de agosto de 2006). *Historia del atletismo peruano*. Obtenido de <http://decaperu.blogspot.com/2006/08/historia-del-atletismo-peruano-inicios.html>

EL ATLETISMO EN EDUCACIÓN

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	aportesdelaeducacionfisica.blogspot.com Fuente de Internet	3%
2	joquesan.blogspot.com Fuente de Internet	2%
3	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1%
4	www.acatlan.unam.mx Fuente de Internet	1%
5	mx.encarta.msn.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.ipd.gob.pe Fuente de Internet	1%
8	deportemivida.blogspot.com Fuente de Internet	1%
9	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1%

10	www.virreysolis.edu.co Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		