

ATLETISMO II

CARRERA VALLAS

Las carreras con vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales, donde las vallas "no se saltan, se pasan".

Las vallas disponen de 3 fases para realizar correctamente el gesto

FIJAROS EN EL DIBUJO COMO SE "PASA" UNA VALLA



REGLAMENTO: El atleta no puede tirar las vallas de forma voluntaria, estaría descalificado

CARRERA VALLAS

ATAQUE: Adelanta el cuerpo como si quisieras abalanzarte sobre ella. Levanta la rodilla de la pierna de ataque

FRANQUEO: Estira la pierna de ataque. La otra pierna gira para pasar el muslo y el pie paralelos a la valla. El cuerpo se mantiene muy inclinado hacia delante

CONTACTO CON EL SUELO: Lo realiza la pierna de ataque, rígida como un "bastón", una vez se ha pasado la valla. La otra pierna sigue su movimiento hasta colocarse en la dirección de la carrera



PRUEBAS DE ATLETISMO

Carreras	Lisos	100 m.
		200 m.
		400 m.
		800 m.
		1.500 m.
		5.000 m.
		10.000 m.
		Maratón (42.195 m.)
	Obstáculos	110 m. vallas (Chicos)
		100 m. vallas (Chicas)
400 m vallas		
3.000 m. obstáculos		
Saltos	Salto de Longitud	
	Triple Salto	
	Salto con Pértiga	
	Salto de Altura	
Lanzamientos	Lanzamiento de Peso	
	Lanzamiento de Jabalina	
	Lanzamiento de Disco	
	Lanzamiento de Martillo	

Preguntas:

1.- ¿Cómo nombramos a la primera pierna que supera la valla? ¿Y a la segunda?

Primer pierna	
Segunda pierna	

2.- Explica la progresión que hicimos en clase para aprender a pasar vallas.