



TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA: "L'atletisme"  
Qualitats motrius personals.

## 1. INTRODUCCIÓ

L'atletisme és un esport que té distints tipus de proves i segons la prova és d'un tipus d'esport o l'altre. En la gran majoria és un esport de **tipus d'esport: esport individual**, això vol dir que no hi ha companys que t'ajudin a aconseguir l'objectiu ni tampoc hi ha adversaris que et dificultin aconseguir l'objectiu de l'esport. Hi ha proves que són pròpies d'un esport de col·laboració, on si hi ha companys però no adversaris directes. Per tant tindrà uns principis tàctics generals molt semblants a altres esports d'aquest tipus (individuals) com ara el ciclisme, el piragüisme, el patinatge artístic, el patinatge de velocitat, etc. En el present curs també veurem altres tipus d'esports dels quals també aprendrem els seus aspectes reglamentaris, tècnics i tàctics.

- **Relació amb les qualitats físiques.** Les qualitats físiques més influents per la seva pràctica dependrà de la prova que fem aquí tens uns exemples:
  - Curses de fons: la resistència aeròbica
  - Curses de velocitat: la velocitat
  - Llançaments i bots: La força i en concret la força explosiva.
  - La elasticitat muscular ens permetrà practicar-lo evitant en gran percentatge les lesions de repetició. I en certes proves formarà part de l'èxit de la tècnica. Per exemple en les curses de tanques.

**La competició d'atletisme més important** del món són els **JOCS OLÍMPICS** on avui en dia es practiquen molts més esports a més de l'atletisme. Aquesta competició es celebra cada 4 anys a una ciutat diferent, la pròxima Olimpíada es celebrarà a Londres en el 2012.

A classe practicarem l'atletisme amb una finalitat educativa i amb la intenció que puguis aprofitar aquest esport en la teva vida quotidiana com a **activitat recreativa** i que a més t'ajudi a mantenir-te en forma. En el present curs està prevista la celebració d'una **corsa solidària** pels carrers de Santanyí on tindràs l'oportunitat de participar-hi amb una finalitat lúdica i solidària. Actualment hi ha moltes curses populars on pots participar sense estar federat. A més pots practicar atletisme a clubs d'atletisme.

ANIMAT!

## 2. ASPECTES REGLAMENTARIS BÀSICS: El reglament és segons la modalitat en que es trobem.

### • MODALITATS. Les proves que componen el programa de l'atletisme són de 3 tipus:

- **Curses:**
  - De velocitat 100 m, 200 m i 400 m
  - De mig fons: 800 m i 1500 m
  - Fons: 5000 m, 10000 m i la marató.
  - Curses de tanques.
  - Curses d'obstacles
  - Curses de relleus: 4x100 m i 4x400 m
  - Marxa atlètica: 10 km, 20 km, 50 km
- **Concursos:**
  - **Salts:** de llargada, triple salt, d'alçada i de perxa.
  - **Llançaments:** de pes, de disc, de martell i de javelina.
- **Proves combinades:**
  - **Decatló (masculí):** Compren les curses de 100 m, 400 m, 1500 m i 110 tanques; els salts de llargada, alçada i perxa; i els llançaments de pes, de disc i javelina.
  - **Heptatló (femení):** Compren les curses de 200 m, 800 m, 100 tanques; els salts de llargada, i alçada; i els llançaments de javelina i pes.

- **LA PISTA D'ATLETISME.** És un Estadi a l'aire lliure. En el seu interior hi ha una pista ovalada de **400 metres** de perímetre interior, per on transcorren les curses, cada recte fa **100 metres** i les corbes fan 100 metres més cada una. Al mig hi ha diversos espais per realitzar els salts i els

llançaments. La prova de la marató i les de marxa atlètica, a causa de la llarga distància, es realitzen fora de l'estadi, però l'arribada és dins l'estadi.

- **L'OBJECTIU.** L'objectiu depèn de cada modalitat.
  - En les **curses** l'objectiu és creuar la línia d'arribada a peu amb el menor temps possible. En els salts.
  - En els **concursos:** Els atletes tenen tres intents per a realitzar la prova. L'intent que val és la millor de les tres marques. En el cas d'alçada i perxa és va pujant el llistó cada vegada que el superen i per a cada alçada tenen 3 intents.

3. **ASPECTES TÈCNICS:** La tècnica és el moviment o gest. Implica execució.

- **Tècnica de cursa.** Ho hem vist de forma pràctica a classe.
- **Passar el relleu.** Ho hem vist de forma pràctica a classe.
- **Bot de llargada.** Ho hem vist de forma pràctica a classe.
- **Llançament de javelina.** Ho hem vist de forma pràctica a classe.