



UANL



La
excelencia
por principio
la educación
como instrumento



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ATLETISMO

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ Fecha: _____

Docente: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

3° ☐

4° ☐

5° ☐

6° ☐

El presente portafolio forma parte del **50%** de tu calificación.

Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los
siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la segunda oportunidad.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

**SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO
PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.**

ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.



UANL



Departamento de Tutorías
Agosto - Diciembre 2024

Sesiones Oportunidades Extraordinarias

Escanea este código para acceder a las
conferencias



o da click en este enlace

[Op. Extraordinarias](#)



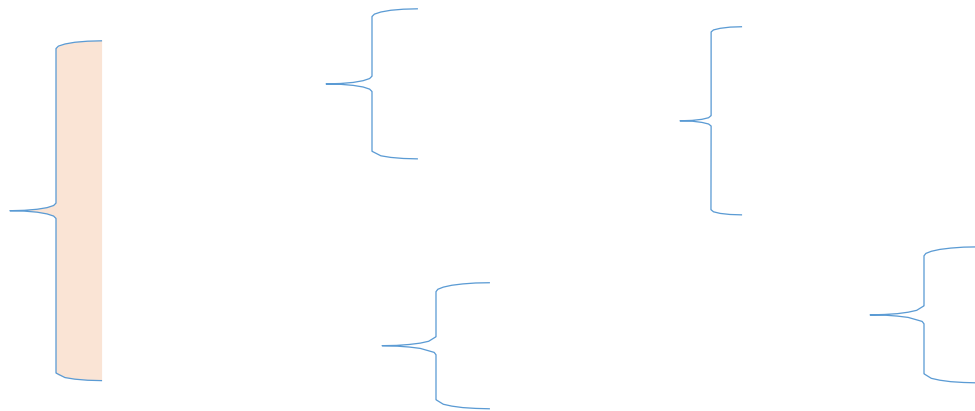
Etapa I

Realiza una línea de tiempo de la Historia del Atletismo, Identifica cronológicamente los períodos del atletismo para entender la evolución del mismo, donde menciones los 4 períodos de la historia del atletismo.



Etapa II

Realiza cuadro sinóptico de la clasificación de las diferentes pruebas en el atletismo pruebas



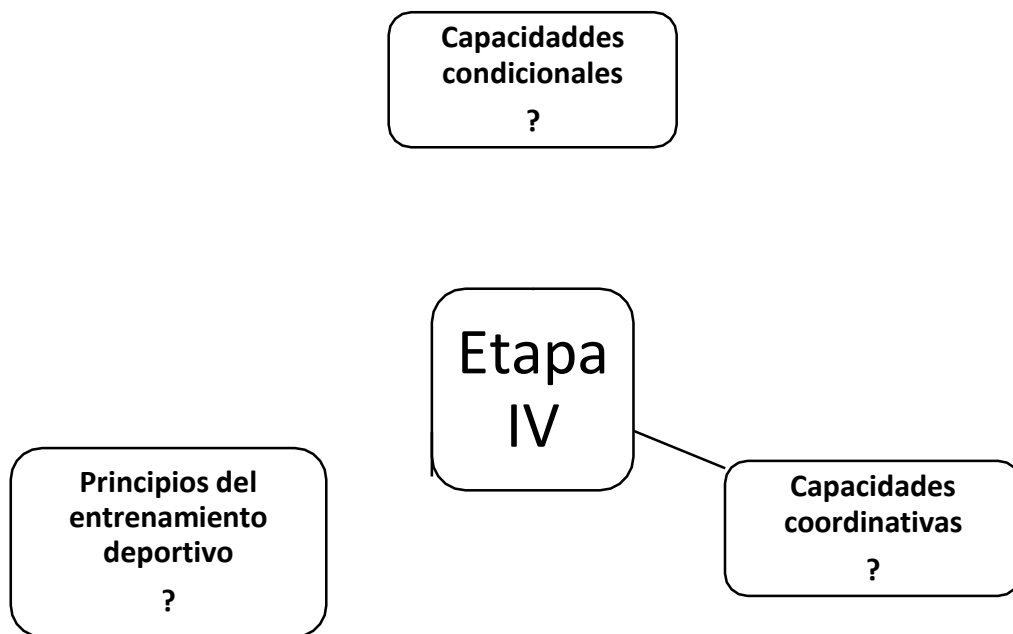
Etapa III

Describe cada una de las técnicas que se aplica en las pruebas de pista y campo, indicando la prueba y la forma de realizar dicha prueba.

- ✓ Pruebas de pista
- ✓ Pruebas de campo

Etapa IV

Completa el mapa conceptual de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y principios del entrenamiento deportivo.



V.- Contestar correctamente el siguiente cuestionario.

1. Es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: metà (“más allá”), odòs (“camino”) y logos (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.
2. Consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte.
3. Es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.
4. En 1896 los Juegos Olímpicos modernos fueron remontados por iniciativa de....?
5. Es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.
6. Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.
7. Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas.
8. Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

9. Habilidades del hombre antiguo, de las cuales se valía para la supervivencia y que posteriormente fueron el principio de para convertirse en competencias para ser los antecedentes del atletismo como deporte.
10. En este año ya había competencias atléticas.
11. En honor a quien se organizaban estas competencias.
12. Características que debían reunir los participantes de los Juegos Olímpicos.
13. Año en el que se llevaron a cabo los primeros Juegos organizados.
14. ¿Qué distancia cubrían las carreras de velocidad?
15. ¿Qué distancias cubrían las pruebas de fondo?
16. ¿Qué significa la palabra Athlon?
17. El competidor, debe centrarse en impulsarse explosivamente de los bloques.
18. Al recibir esta orden, el corredor hace una profunda aspiración, se mueve hacia arriba y hacia adelante sobre sus brazos rectos, alistándose para la señal de arranque.
19. Al escuchar esta orden, el corredor se sitúa en los bloques de salida, la mayoría de los competidores se posan frente a la línea de salida, estirados y de espaldas a los bloques.

20. Son las fases de salida baja_____.

21. Modalidades para las pruebas de relevos.

22. ¿Con cuál mano se inicia en el relevo 4x100?

23. De qué forma se le llama al implemento que se utiliza en relevo.

24. Son distancias que corresponden a pruebas de fondo.

25. Son los tipos de salto.

26. Son los tipos de lanzamiento.

27. Son las distancias para pruebas de vallas.

28. ¿Cómo se clasifican las pruebas del atletismo?

29. Pruebas que pertenecen a la pista.

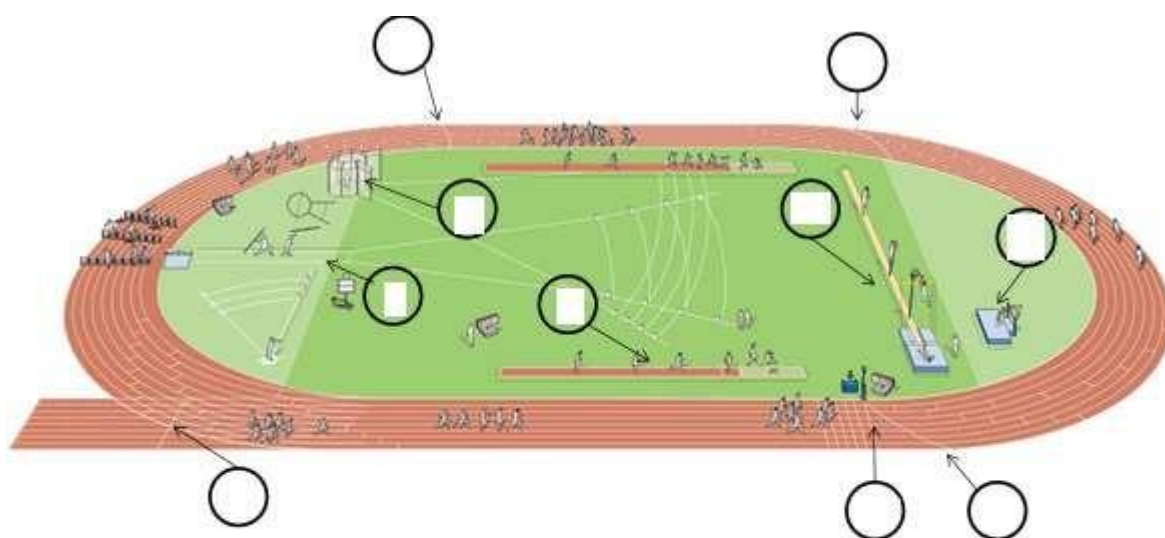
30. Pruebas que pertenecen a la competencia del campo.

31. Distancias para pruebas de velocidad.

32. ¿Cuál es la distancia del maratón?

33. Distancias para pruebas de marcha.
34. Cómo se le denomina a la competición de tipo varonil que incluye dentro de su programa competencias de carreras de velocidad, medio fondo, obstáculos, saltos y lanzamientos. En total suman 10 pruebas.
35. Cómo se le denomina a la competición de tipo femenino que incluye dentro de su programa competencias de carreras de velocidad, medio fondo, obstáculos, saltos y lanzamientos. En total suman 7 pruebas.
36. Distancias que utilizan la salida baja.
37. Característica de pruebas de fondo.
38. Clasificación de la resistencia.
39. Tipos de pruebas en las que participaban.
40. ¿Qué significa la palabra Athlon?
41. Indica el área correspondiente.

COLOCA CADA AREA EN SU LUGAR



Meta
Salida del 10,000
Salida del 100
Salida del 5,000
Salida del 1,500

Lanzamiento de jabalina
Lanzamiento de martillo
Salto de longitud
Salto con pértiga
Salto de altura