



Colegio San José
Depto. ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA N°10

Unidad de deporte individual: Atletismo

Nombre:

Curso: 2° Básicos

Objetivo: Saber acerca del atletismo, conocer sus pruebas de forma teórica y práctica

Instrucciones: Lee atentamente la guía, responde en tu cuaderno y desarrolla los ejercicios una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, no es necesario imprimir, puedes responder en tu cuaderno, sacar fotografías y enviarlas en lo posible el día 17 /06/2020

Atletismo

Es un deporte individual que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

Pruebas de atletismo

➤ Carreras de velocidad

Las carreras de velocidad en el atletismo se refiere a carreras a pie muy cortas y que consisten en correr lo más rápido posible en una distancia determinada. Son pruebas que suelen disputarse en pista cubierta o pista al aire libre.

➤ Lanzamiento de Jabalina

El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, se lanza una jabalina, hecha con material reglamentario de metal o fibra de vidrio, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.

➤ Saltos

En atletismo existen las disciplinas de salto de altura, con pértiga, de longitud y triple salto. La forma física y la fuerza son fundamentales para un buen salto, por lo que se entrenan los siguientes aspectos: fuerza de salto, , resistencia y velocidad.

I. Actividad 1

De acuerdo a la información presentada sobre el deporte individual atletismo responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

1. ¿Cuántas disciplinas tiene el atletismo?
2. ¿En qué consiste las carreras de velocidad?
3. ¿De qué material reglamentario está construida la jabalina?
4. Nombra las pruebas de salto

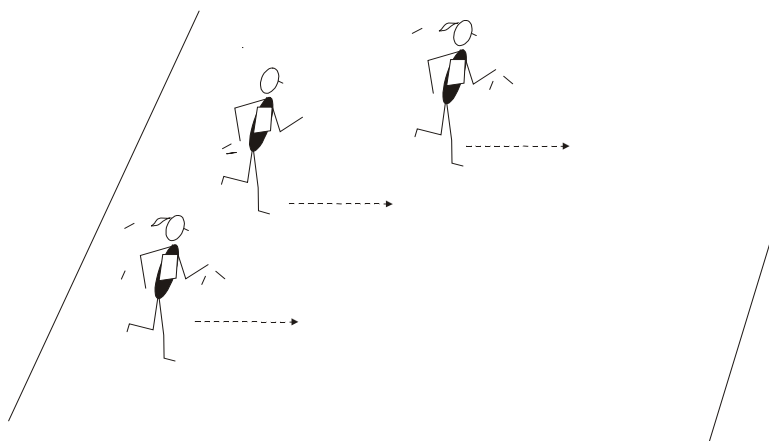
II. Actividad 2

Vamos a realizar ejercicios muy simples para que puedas desarrollarlos en casa.

Este juego se llama “rayos”, necesitaremos una hoja de cuaderno y un espacio de 2 a 3 metros aproximadamente, el objetivo es desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular y consiste en lo siguiente:

La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y deberás correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

(Puedes hacer competencias con tus padres o hermanos y quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos, habrá ganado.)



III. Actividad 3

Para finalizar realizaremos una serie de elongaciones.



- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com
- En la plataforma ClassDojo se envió un video con juegos divertidos, te puede servir como calentamiento previo.
- Puedes también seguir en Instagram al departamento de Educación Física: [@educacionfisica_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj) y encontrarás videos de ejercicios para mantenerte activo.

**Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.**