



Colegio San José  
Depto. ed. Física

## **GUIA DE EDUCACION FISICA SEMANA 12**

### **Unidad de deporte individual: Atletismo**

Nombre:

Curso: 3° Básicos

**Objetivo:** Saber acerca del atletismo, conocer sus pruebas de forma teórica y practica.

**Instrucciones:** Lee atentamente la guía, responde en tu cuaderno y desarrolla los ejercicios una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, nos enviarán el desarrollo de la guía a nuestros correos:

[christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com) – [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)

No es necesario imprimir, puedes responder en tu cuaderno sacar fotografías y enviarlas en lo posible el día 24 /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.

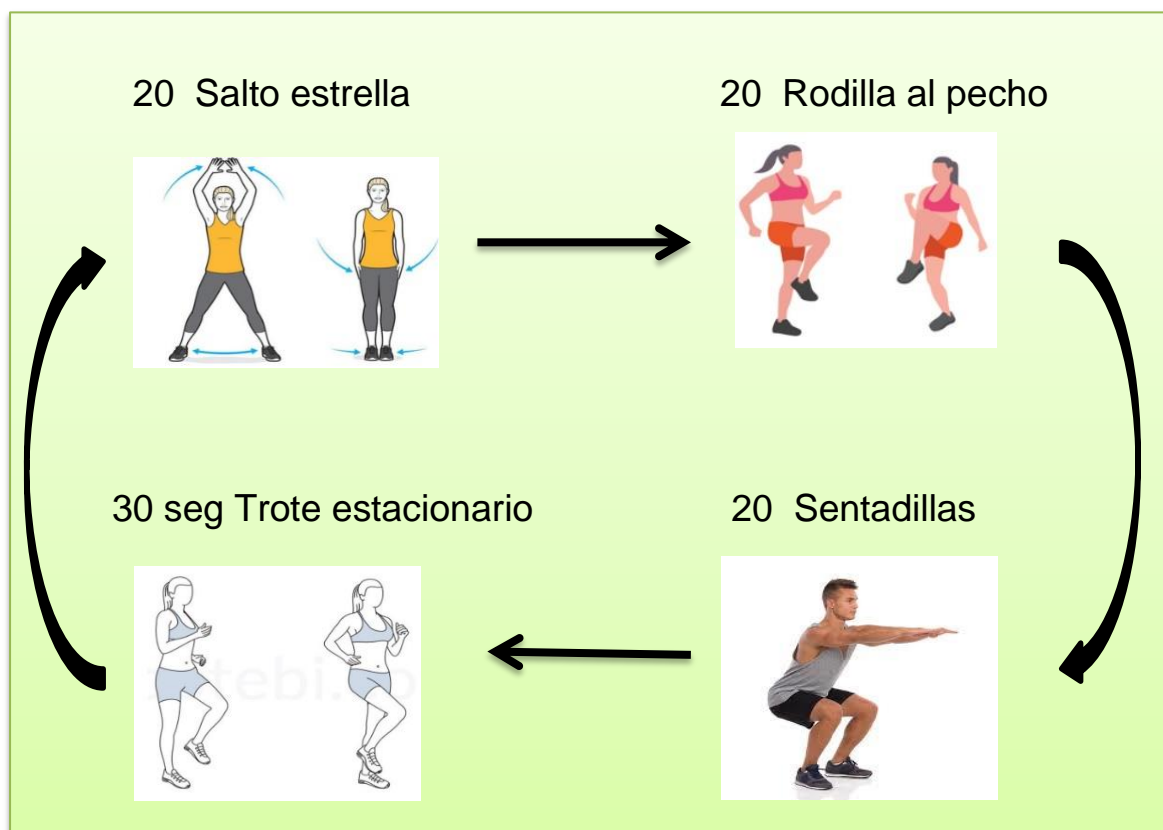
➤ **Actividad 1**

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

➤ **Actividad 2**

Vamos a realizar 2 series de ejercicios muy simples para que puedas desarrollarlos en casa y mantenerte activo.

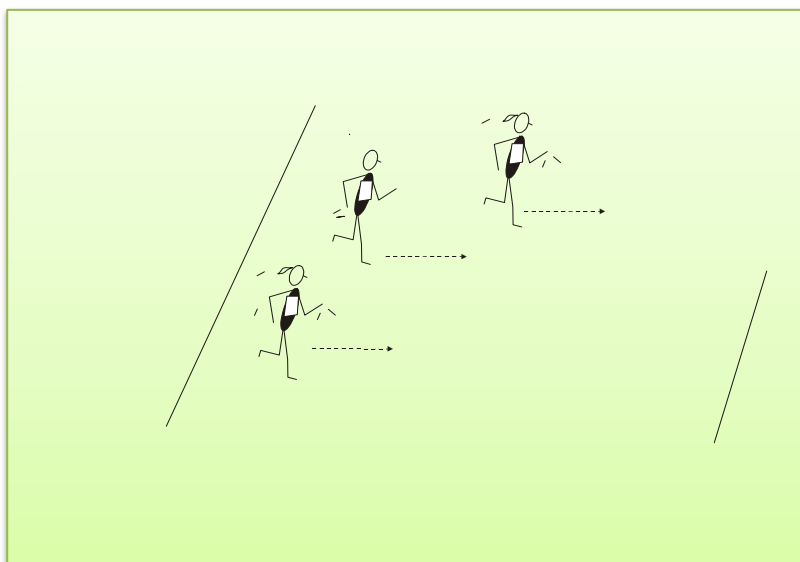


➤ **Actividad 3.**

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.)



- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a nuestros correos:  
[christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com) / [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)
- Puedes también seguir en Instagram al departamento de Educación Física: @educacionfisica\_csj y encontrarás videos de ejercicios para el calentamiento previo.

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