**GUIA DE EDUCACION FISICA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: |  | Fecha: | Semana 12 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OA 3:** Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada. |
| **Contenidos:** Conocen y usan el reglamento específico de los deportes individuales y de oposición. |
| **Objetivo de la semana:** Reconocer y aprender distintas reglas o conceptos básicos del atletismo, que servirán para un mejor aprendizaje de este deporte. |
| **Habilidad:** Responder distintas preguntas de selección múltiple sobre las reglas y conceptos básicos de atletismo. |

**¿QUÉ APRENDEREMOS? *¿QUÉ NECESITO SABER?***



**Atletismo:**

El atletismo es un deporte que abarca numerosas 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 grandes alturas.

***“Si has sido capaz de llegar hasta aquí eres capaz de seguir adelante.”***

El trabajo de esta semana será contestar algunas preguntas sobre las reglas básicas de una disciplina que contiene varios deportes en ella, en este caso será el Atletismo. Estas se pueden encontrar en varios medios de información.

1. Tome un lápiz,
2. Seleccione la respuesta correcta entre las siguientes alternativas. (Sólo hay una respuesta correcta).
3. Marquen con una X o encierren en un círculo.
4. Realícelo de manera individual y en silencio.

**A trabajar!!!**

**Preguntas:**

**1) ¿Cuál es la medida estándar de la pista de atletismo?**

a) 400 mts.

b) 800 mts.

c) 200 mts.

d) 100 mts.

**2) ¿Cuántas calles o carriles debe tener la pista?**

a) 6

b) 5

c) 7

d) 8

**3) ¿Qué significa IAAF?**

a) Asociación de Atletismo Internacional

b) Asociación de Atletismo Federada

c) Asociación Internacional de Federación de Atletismo.

d) Asociación de Atletismo de Francia

**4) ¿Qué tipos de lanzamientos hay en atletismo?**

a) Jabalina y disco.

b) Bala, Martillo y disco.

c) Jabalina, Bala, disco

d) Bala, jabalina, martillo y disco.

**5) ¿Cuáles son las pruebas de velocidad?**

a) Sprint corto 100-200 m y Sprint largo 400 metros

b) Sprint corto 200 m y Sprint largo 400 metros

c) Sprint corto 100 y Sprint largo 400 metros

d) Sprint corto 400 y Sprint largo 800 metros

**6) ¿Cuáles son las pruebas de medio fondo?**

a) 1000 y 2000 m.

b) 900 y 1800 m.

c) 600 y 1200 m.

d) 800 y 1500 m.

**7) ¿Cuál es el atleta más rápido en toda la historia del atletismo en 100 y 200 metros?**

a) Michael Johnson de USA

b) Sebastián Keitel de Chile

c) Yohan Blake de Jamaica

d) Usain Bolt de Jamaica

**8) ¿Cuánta distancia se corre en una maratón?**

a) 42 kilómetros.

b) 40 kilómetros.

c) 36 kilómetros.

d) 21 kilómetros.

**9) ¿En qué país se creó el atletismo?**

a) Chile

b) USA

c) Grecia.

d) Jamaica

**10) ¿Cuáles son las pruebas de relevos?**

a) 4 x 100, 4 x 400

b) 4 x 200, 4 x 400

c) 4 x 100, 4 x 800

d) 4 x 200, 4 x 800

**11) ¿De qué material está hecha la pista de atletismo actualmente?**

a) Pista cemento.

b) Pista arcilla.

c) Pista sintética.

d) Pista Pasto.

**12) ¿Qué salto NO corresponde para atletismo?**

a) Salto de longitud

b) Salto de altura

c) Salto vertical

d) Triple salto

**13) ¿Qué lanzamientos NO corresponde para atletismo?**

a) Lanzamiento de esquina.

b) Lanzamiento de disco

c) Lanzamiento de Jabalina

d) Lanzamiento de bala

**14) ¿Cuáles son las pruebas de fondo?**

a) 8000 y 16000 mts.

b) 5000 y 15000 mts.

c) 4000 y 8000 mts.

d) 5000 y 10000 mts.

***"No te puedes poner ningún límite, no hay nada imposible.".***

Cualquier duda preguntar por el grupo de Whatsapp de su curso y la resolveremos. Un abrazo.

**REFLEXION**

¿Por qué cree Ud. que el atletismo es el deporte base de los Juegos Olímpicos?

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

