



I.P.E.T. 132 "Paravachasca"

TRABAJO PRÁCTICO N° 4

5° AÑO

Docentes:

- **Delgado Marcela - Cel. 3547 - 465529**

Tema: Atletismo (Segunda Parte)

Objetivos:

- Que el alumno conozca el deporte individual con y sin elemento.
- Que el alumno conozca una actividad nueva, distinta y necesaria.

Aprendizajes y contenidos:

- Que el alumno conozca diferentes saltos, a distancia, en alto, con y sin obstáculos.
- Que el alumno conozca diferentes carreras, con y sin obstáculos.
- Que el alumno conozca diferentes tipos de lanzamientos.

Criterios de evaluación:

- Se evaluará todo el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición de los alumnos y el compromiso que muestren en el proceso.
- La entrega prolija de las actividades designadas.

ACTIVIDAD 1:

A- Responde con Verdadero o Falso, según corresponda:

Los tipos de lanzamientos son 4. **V o F**

las carreras de velocidad son las más largas. **V o F**

Los lanzamientos se realizan desde cualquier parte de la pista. **V o F**

Las fases de las carreras son amortiguación, impulso, sostén y equilibrio. **V o F**

La pista de atletismo mide 600 metros. **V o F**

El salto en largo se realiza dentro de un cajón de arena. **V o F.**

B- Identifica que **CAPACIDAD MOTORA** predomina en cada prueba:

- carrera de 100 metros
- lanzamiento de martillo.....
- salto en largo.....
- carrera de 5000 metros.....

C- Unir con flechas:



PARTIDA ALTA



SALTO EN ALTO



CARRERA CON RELEVOS



BALA

D- Elige una de las pruebas atléticas que más te guste y descríbela.