

10/03/2021

ATLETISMO

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices específicas? de un ejemplo de cada una para el Atletismo.



Correr: es la habilidad principal en el atletismo ya que se basa principalmente en correr.



Trotar: Es desplazarse a un ritmo superior a una caminata rápida e inferior a una carrera, también sirve para hacer un calentamiento previo.



Salto: El salto de longitud es una prueba del Atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto que se da después de una carrera.

ATLETISMO

2. ¿Cuál es el objetivo de las habilidades motrices específicas en el atletismo?

las capacidades motrices concretas que necesita este deporte son determinadas por técnicas de aprendizaje que posibiliten su ejecución y eviten los peligros.

3. De acuerdo al texto que es un "ajuste del cuerpo"

Es el conjunto de actitudes que permiten al cuerpo organizar mejor las acciones y prepararse de una manera más eficiente para actividades motoras con una buena ocupación en el espacio, en este caso el equilibrio.



4. Observa la siguiente imagen. ¿A qué prueba de atletismo corresponde



- a) 100 mts.
- b) Lanzamiento de bala
- c) Prueba de relevos
- d) Maratón

5. Según la imagen. ¿Es una prueba de?



- a) Velocidad
- b) Lanzamiento
- c) Marcha
- d) Salto

6. Observa la siguiente imagen. ¿Qué habilidad motriz específica predomina en ese movimiento?



- a) Locomoción
- b) Manipulación
- c) Agilidad
- d) Estabilidad

7. Describe en un párrafo lo que aprendiste del Atletismo SEGÚN TUS PALABRAS.

Según lo que entendí: el atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

El conjunto de prácticas deportivas que comprende las pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos.