CONTINUIDAD PEDAGÓGICA

EDUCACION FISICA

Atletismo 2° A 6°

1. ¿Cuántas disciplinas principales hay en el atletismo?
2. ¿Cuál es la distancia estándar de una pista de atletismo en una pista al aire libre?
3. ¿Qué es una carrera de velocidad en el atletismo?
4. ¿Qué es una carrera de medio fondo en el atletismo?
5. ¿Cuál es la longitud estándar de un salto de longitud?
6. ¿Cómo se mide la distancia en el lanzamiento de jabalina?
7. ¿Qué es un relevo en el atletismo?
8. ¿Cuántas personas conforman un equipo de relevo estándar?
9. ¿Cuál es la altura estándar de una valla en las carreras de vallas?
10. ¿Qué es un salto de altura en el atletismo?

11. ¿Qué significa la sigla IAAF en el contexto del atletismo?
12. ¿Cuál es la diferencia entre una carrera de obstáculos y una carrera de vallas en el atletismo?
13. ¿Qué es una maratón en el atletismo?
14. ¿Qué es una prueba combinada en el atletismo?
15. ¿Cuál es la función de los jueces en una competencia de atletismo?
16. ¿Cuál es la distancia estándar de una vuelta completa en una pista de atletismo?
17. ¿Qué es un relevo de 4x100 metros?
18. ¿Cuál es la longitud de la zona de caída en el salto con pértiga?
19. ¿Qué es una carrera de relevos medley en el atletismo?
20. ¿Cómo se determina el ganador en una carrera de relevos?
21. ¿Qué es una regla de descalificación común en las carreras de velocidad?
22. ¿Qué es una marca mínima en el atletismo?
23. ¿Cuál es la distancia estándar de una carrera de maratón?
24. ¿Qué es el doping en el contexto del atletismo?
25. ¿Qué es una carrera de 800 metros en el atletismo?

26. ¿Cuál es el objetivo del salto triple en el atletismo?
27. ¿Cuál es la diferencia entre un salto de longitud y un salto de altura?
28. Dibuje una pista de atletismo y un sector de lanzamientos.
29. ¿Cómo se determina el ganador en una competencia de lanzamiento de peso?
30. ¿Qué es una pista de tartán en el atletismo?

CAPACIDADES CONDICIONALES

1. ¿Qué son las capacidades condicionales y por qué son importantes en la actividad física?

2. ¿Cuál es la diferencia entre fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia?

3. Menciona dos ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica y dos para la resistencia anaeróbica.

4. Explica cómo se puede desarrollar la velocidad en un entrenamiento.

5. ¿Por qué es importante la flexibilidad y cómo se puede mejorar?

6. ¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo de las capacidades condicionales?

7. ¿Qué tipo de deportes requieren mayor desarrollo de la fuerza? Menciona al menos tres.

8. ¿Cómo se puede evaluar la resistencia en una clase de educación física?

9. Explica la diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.

10. Menciona una rutina básica para mejorar la flexibilidad en todo el cuerpo.