

TALLER DE NIVELACIÓN EL ATLETISMO

ACTIVIDAD: - COPIAR EN EL CUADERNO EL CONTENIDO COMPLETO DEL PRESENTE DOCUMENTO CON LA RESPUESTA A LAS PREGUNTAS QUE TE HACEN BIEN SUSTENTADAS

- **REALIZAR UN DIBUJO CON EL QUE QUIERAS IDENTIFICAR EL TEMA.**

RESUMEN:

El atletismo es uno de los deportes más antiguos y completos, que incluye diversas disciplinas como carreras, saltos y lanzamientos. Se practica tanto en pista como en campo y se organiza en competiciones individuales y por equipos. Las principales categorías son las carreras de velocidad, medio fondo, fondo, vallas, relevos, saltos (longitud, altura, triple salto y pértiga) y lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo).

Cada disciplina tiene técnicas específicas que los atletas deben dominar para mejorar su rendimiento. En las carreras, por ejemplo, la técnica de salida, la postura corporal, y la cadencia de los pasos son cruciales. En los saltos y lanzamientos, la fuerza, la velocidad y la precisión juegan un papel determinante. Además, el atletismo requiere una preparación física y mental constante, enfocada en la resistencia, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la concentración.

El atletismo no solo mejora la condición física, sino que también promueve valores como la disciplina, el esfuerzo, y el trabajo en equipo, cuando se participa en relevos o competiciones grupales.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué es el atletismo y qué disciplinas incluye?
2. Menciona tres tipos de carreras que se practican en atletismo.
3. ¿Cuáles son las disciplinas de salto en atletismo?
4. ¿Qué aspectos son fundamentales en la técnica de las carreras?
5. ¿Por qué son importantes la fuerza y la velocidad en los lanzamientos?
6. Describe la importancia de la postura corporal en una carrera de velocidad.
7. ¿Qué valores promueve la práctica del atletismo?
8. ¿Cómo influye la preparación mental en el rendimiento de un atleta?
9. ¿Qué diferencia hay entre las carreras de velocidad y las de fondo?
10. Explica en qué consiste la prueba de relevos.
11. ¿Qué papel juega la precisión en las pruebas de lanzamiento?
12. ¿Por qué es importante la flexibilidad en el atletismo?
13. ¿Cuáles son los principales tipos de saltos en atletismo?
14. ¿Qué es el salto con pértiga y qué lo diferencia de otros saltos?
15. ¿Qué beneficios físicos aporta la práctica del atletismo?
16. Menciona dos técnicas esenciales en la disciplina de salto de altura.

17. ¿Qué se evalúa en una carrera con vallas?
18. ¿Cómo se organiza una competición de atletismo?
19. Explica la importancia del trabajo en equipo en las pruebas de relevos.
20. ¿Qué habilidades desarrolla un atleta en la disciplina de lanzamiento de jabalina?

Este trabajo te permitirá profundizar en los conceptos y técnicas del atletismo, así como reflexionar sobre la importancia de este deporte en el desarrollo físico y mental.

BUENA SUERTE: