

## **TALLER: GENERALIDADES DEL ATLETISMO**

**ACTIVIDAD: COPIAR EN EL CUADERNO EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO JUNTO CON LA RESPUESTA ALAS PREGUNTAS QUE TE HACEN Y HACER UN DIBUJO DE UNA PAGINA CON LA QUE QUIERAS IDENTIFICAR EL TEMA.**

### **RESUMEN:**

El atletismo es uno de los deportes más antiguos y completos, conocido como "el deporte base" debido a que sus disciplinas imitan movimientos naturales como correr, saltar y lanzar. Se divide en varias pruebas: carreras de velocidad, medio fondo, fondo, relevos, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Este deporte no solo mejora la condición física general, sino que también fomenta valores como la perseverancia, la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal. Es una herramienta esencial en la educación física para desarrollar la coordinación, fuerza, resistencia y velocidad de los estudiantes.

### **PREGUNTAS:**

1. ¿Qué es el atletismo y por qué se le llama "el deporte base"?
2. Menciona las principales disciplinas del atletismo.
3. ¿Cuáles son las características principales de las carreras de velocidad?
4. Describe en qué consisten las pruebas de medio fondo y fondo.
5. ¿Qué son los relevos y cómo se desarrollan en el atletismo?
6. Explica la importancia de los saltos en el atletismo.
7. ¿Qué tipos de lanzamientos se practican en el atletismo?
8. ¿Qué son las pruebas combinadas en el atletismo?
9. Menciona tres beneficios físicos de practicar atletismo.
10. ¿Cómo contribuye el atletismo al desarrollo de la disciplina?
11. Explica el valor de la perseverancia en el atletismo.
12. ¿Qué papel juega el trabajo en equipo en las pruebas de relevos?
13. ¿Por qué es importante la superación personal en el atletismo?
14. ¿Cómo ayuda el atletismo a mejorar la coordinación?
15. Menciona dos formas en que el atletismo fortalece la resistencia física.
16. ¿Qué relación existe entre el atletismo y la velocidad?
17. Explica cómo el atletismo puede influir en la formación de hábitos saludables.
18. ¿Por qué es esencial el esfuerzo en la práctica del atletismo?
19. ¿Qué habilidades se desarrollan a través de las pruebas de lanzamientos?
20. Reflexiona sobre la importancia del atletismo en la educación física y en tu vida diaria.

**BUENA SUERTE:**