

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 3 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### ATLETISMO. SALTOS Y LANZAMIENTOS.

- PRUEBAS DE SALTO. Todos los saltos constan de cuatro fases:
  - Carrera. Fase previa al salto. Su objetivo es conseguir la máxima velocidad horizontal, por tanto debe mantenerse el centro de gravedad lo más elevado posible.
  - Batida. Transforma la carrera en salto, aportando al centro de gravedad la velocidad de salida, el ángulo de salida y la altura necesarios para el posterior desplazamiento aéreo. Es la fase más importante.
  - Vuelo. Está condicionada por el desarrollo de las fases anteriores. Tras el despegue, tratamos de extraer el máximo rendimiento a la trayectoria del centro de gravedad, determinada por la batida. Para ello, colocamos el tronco, la cabeza y las extremidades en posiciones óptimas para lograrlo.
  - Caída. Es el momento en el que el saltador toca el foso o la colchoneta. Lo más importante es evitar lesionarse. En el caso de longitud y el triple salto, se pretende que los pies caigan lo más lejos posible.

#### Modalidades

- Salto de altura. Salto con pértiga.
- Salto de longitud. Salto triple.

- PRUEBAS DE LANZAMIENTO. Todos los lanzamientos comprenden:
  - Desplazamiento del lanzador. Conjunto de movimientos que se realizan con la intención de aumentar la velocidad del cuerpo y el objeto que se ha de lanzar. Puede ser un desplazamiento lineal o rotatorio.
  - Final del movimiento o lanzamiento. Es la técnica concreta de cada modalidad. El equilibrio y la buena colocación del lanzador en el momento final repercutirán positivamente en la velocidad de salida, el ángulo óptimo y la altura. El reequilibrio corporal es esencial a fin de evitar posible nulos.
  - Vuelo y caída del artefacto. El deportista no puede actuar sobre estas fases.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 3 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**Modalidades**

- Lanzamiento de peso y martillo.
- Lanzamiento de disco.
- Lanzamiento de jabalina.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 3 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## EJERCICIOS

1.- Ordena las modalidades de salto en función de su complejidad técnica. Razona la respuesta.

2.- Resume en una línea la característica principal de cada una de estas fases.

2.1.- carrera:

2.2.- batida:

2.3.- vuelo:

2.4.- caída:

3.- Ordena las modalidades de lanzamiento en función de su complejidad técnica. Razona la respuesta.

4.- Resume en una línea la característica principal de cada una de estas fases.

4.1.- desplazamiento:

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 3 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

4.2.- lanzamiento:

4.3.- vuelo y caída:

5.- Qué capacidad física es la más influyente en los lanzamientos? Y en los saltos? Razona la respuesta.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA

¿Trabaja?

SI

NO

OBSERVACIONES