

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1º **EVALUACIÓN**

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 1 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. CARRERAS

El atletismo desarrolla las habilidades motrices básicas: **correr, saltar y lanzar** artefactos, en diferentes modalidades. Los atletas deben tratar de superarse luchando contra un crono, unas distancias o la fuerza de la gravedad. En las carreras se desarrolla la habilidad más natural del hombre; correr. En los saltos es decisiva la capacidad de impulsión con las piernas y los lanzamientos mejoran la fuerza explosiva. Las competiciones se desarrollan en una pista ovalada de 8 calles, totalmente plana, cuya cuerda o longitud en su línea interior es de 400 metros.

- **PRUEBAS DE CARRERA.** Correr es una forma natural de desplazarse; se puede realizar en diferentes entornos. Una buena técnica de carrera varía en función de las especialidades. No es lo mismo una carrera de velocidad que una carrera de fondo o una carrera previa a un salto o un lanzamiento. Pero todas las carreras tienen una serie de características comunes:
 - **Salida.** Busca romper el equilibrio y el estatismo inicial. Permitirá una buena aceleración y adaptación a la locomoción. Cuanto más corta sea la distancia que se debe recorrer, más explosiva debe ser esta y por tanto mayor importancia tendrá. Es fundamental distinguir la pierna fuerte de la pierna hábil.
 - **Aceleración.** Se trata de alcanzar la máxima velocidad posible. Se mantiene el centro de gravedad adelantado y la frecuencia de pasos es alta, mayor cuanto menor sea la distancia que debemos recorrer.
 - **Mantenimiento de la velocidad.** Aquí se busca el equilibrio entre amplitud y zancada, que será mayor en las distancias largas para intentar lograr una economía de esfuerzos que permita alcanzar la máxima eficiencia posible. En las distancias cortas apenas tiene relevancia, siendo esencial en las de gran recorrido.

Modalidades

- De velocidad: 100, 200 y 400m.
- De medio fondo: 800 y 1500m.
- De fondo: 3000, 5000, 10000 y 42191m
- Obstáculos: 100m vallas, 110 m vallas, 400m vallas y 3000 obstáculos.
- Relevos: 4x 100m y 4x 400m.
- Marcha: 20 km y 50 km.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas **1º EVALUACIÓN** | Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES | Ficha: 1 de 3

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

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

FECHA Y HORA:



Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1º **EVALUACIÓN**

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 1 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.- Qué es la salida? Cita tres modalidades donde sea esencial.

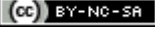
2.- Verdadero o falso

- En las carreras de menos de 400m cada atleta puede salir de su calle antes de que termine la prueba
- En una carrera de velocidad la fase de mantenimiento de la velocidad es esencial
- Las vallas deben pasarse obligatoriamente por encima
- La prueba de 3000m obstáculos es de fondo.

3.- Indica dos ejercicios para poder diferenciar tu pierna hábil de la fuerte.

4.- Qué posiciones de salida conoces o has visto en la tele. Descríbelas.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1º EVALUACIÓN	Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES	Ficha: 1 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 .		

5.- Por qué crees que se modifica la amplitud de zancada cuando andas respecto a cuándo corres?

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
---	------------------	-----------	-----------

OBSERVACIONES