

① Observa los tipos de lanzamientos y escribes sus nombres.



② Une cada prueba con la parte del cuerpo que más influye en su desempeño.

### PRUEBA

A. Salto de longitud ♦

B. Lanzamiento de bala ♦

C. Carrera de velocidad ♦

### PARTE DEL CUERPO

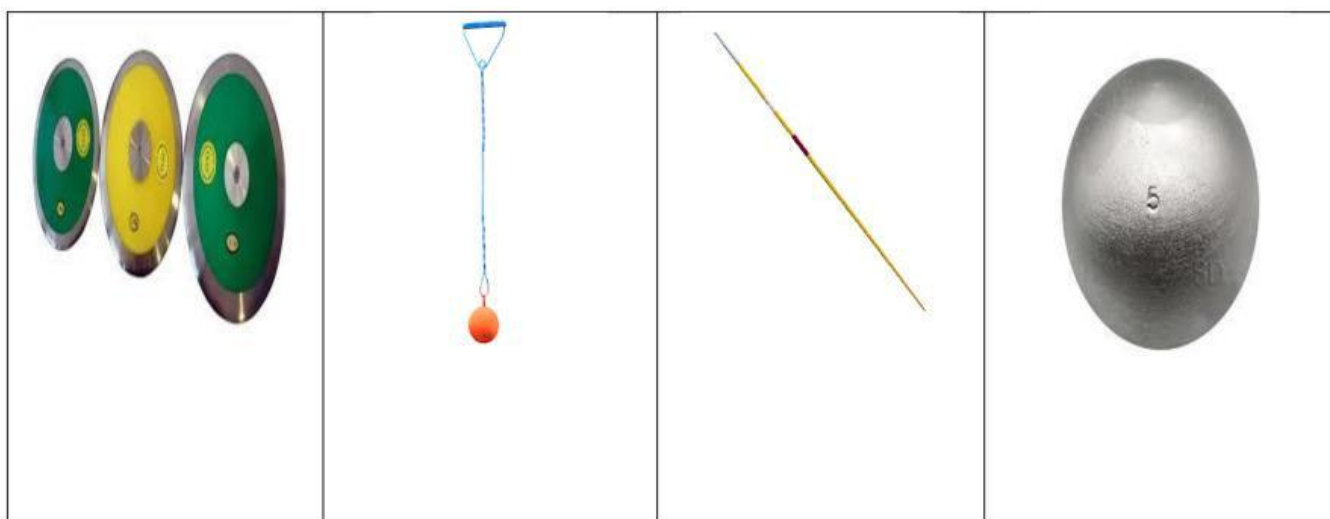
♦ Brazos y zona media

♦ Piernas y potencia de impulso

♦ Fuerza del tren superior

③ Arrastra el nombre de los materiales de las pruebas de atletismo.

Jabalina   Disco   Bala   Martillos



◆	◆	◆	◆
---	---	---	---

④ Encierre en un círculo los ámbitos deportivos que no tienen nada que ver en el atletismo.

**Futbol    Natación    Basketball    Carrera de relevos**

⑤. Completa la frase:

La salida en los 100 metros planos se realiza desde los \_\_\_\_\_ y requiere una reacción rápida al sonido del \_\_\_\_\_.

⑦. ¿Qué diferencia al salto alto del salto largo?

- a) El salto alto es horizontal
- b) El salto largo utiliza barra
- c) El salto alto es vertical y se supera una barra
- d) El salto largo es vertical

⑧ 1. VERDADERO O FALSO

- 1. V o F : Los 100 metros planos son una prueba de velocidad.
- 2. V o F : El lanzamiento de jabalina pertenece a las pruebas de pista.
- 3. V o F : En el salto de longitud, el atleta debe caer en un foso de arena.

⑨ ¿Qué diferencia a una prueba de velocidad de una prueba de resistencia?

- a) La velocidad dura más tiempo
- b) La resistencia se realiza a máxima intensidad
- c) La resistencia dura más tiempo y requiere control del ritmo
- d) Las dos requieren la misma energía

⑩ 4. Encierre en un círculo . ¿Cuál es la prueba de velocidad más corta del atletismo?

- a) 400 m
- b) 200 m
- c) 1500 m
- d) 100 m