

① Observa los tipos de lanzamientos y escribe sus nombres.



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

PRUEBA

A. Salto de longitud ◆

PARTE DEL CUERPO

◆ Brazos y zona media

B. Lanzamiento de bala ◆

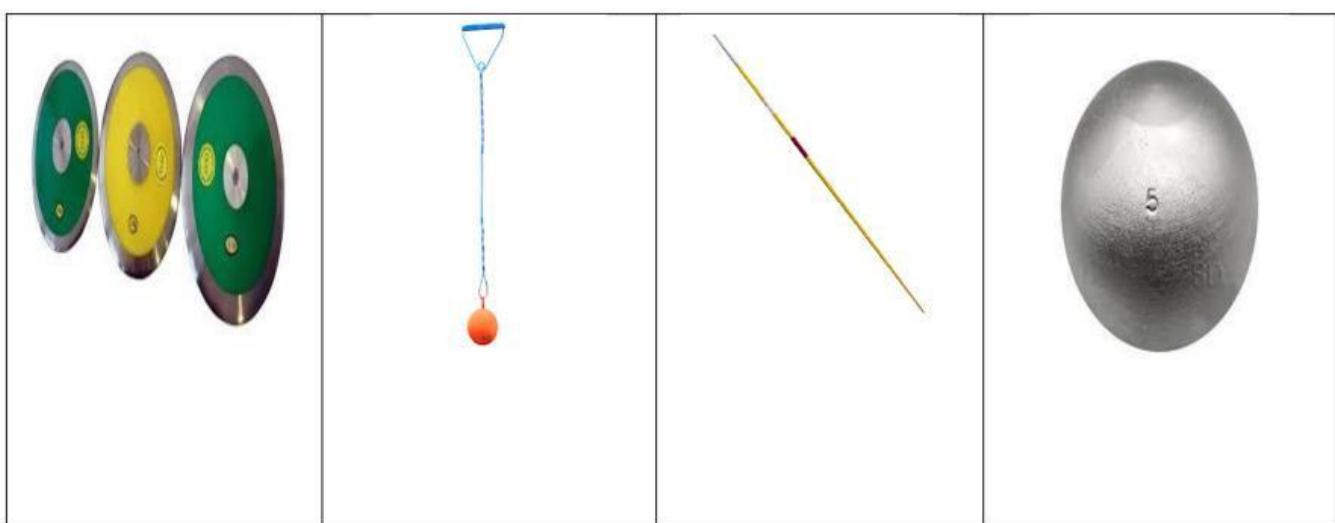
◆ Piernas y potencia de impulso

C. Carrera de velocidad ◆

◆ 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