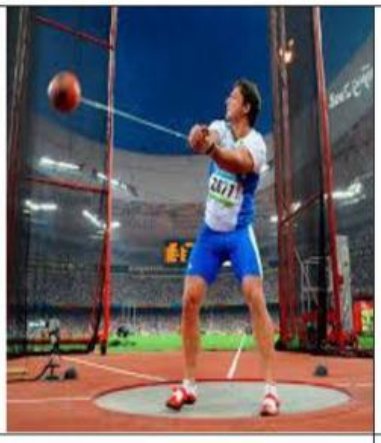
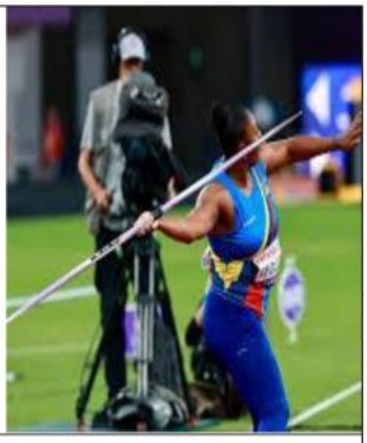
FICHA – ATLETISMO

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	PARTE DEL CUERPO
A. Salto de longitud ◆	◆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

LIVEWORKSHEETS

◆	◆	◆	◆

④Encierre en un circulo 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

⑧1. 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

⑩4. Encierre en un circulo . ¿Cuál es la prueba de velocidad más corta del atletismo?

a) 400 m

b) 200 m

c) 1500 m

d) 100 m

LIVEWORKSHEETS