|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| insignia%20indo | **Departamento de: Educación Física y Salud****Asignatura: Educación Física y Salud****Docente: Rafael Rodriguez** **Curso: 1°MEDIO A Y B** | [Esta foto](http://www.runninglife.com.mx/2019/01/12/pista-de-atletismo-reglas-de-uso/) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/) |

**GUÍA DEPORTIVA DE ATLETISMO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre:****Curso:** | **Fecha:****Puntaje:** |

|  |  |
| --- | --- |
| **- Deberán responder de manera clara las diferentes preguntas señaladas en la siguiente guía, el contenido e información se basa en la clase número 1, 2, 3 Y 4 de la Unidad IV: ATLETISMO que aparece en el INSTAGRAM del curso.**

|  |
| --- |
| [Esta foto](https://pngimg.com/download/25905) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/) |

* Cualquier duda o consulta pueden dirigirse a mi **e-mail** RAFAELRODRIGUEZS@QUILICURAEDUCA.CL
 |

1.- ¿De cuantos metros consta la pista atlética completa?

2.- Nombre las fases de salida baja con sus respectivas características.

Ejemplo:

**“EN SUS MARCAS” –** Cinco apoyos, manos detrás de la línea de partida, pulgares mirándose entre si, ambas rodillas por dentro de los brazos, cabeza abajo.

**“LISTOS” –**

**“YA” – “PIUM” –**

3.- Nombrar las diferentes partes que componen la Jabalina.

4.- ¿Cuál es el peso y medida de las Jabalinas para varones y damas?

5.- Nombrar y describir los 4 pasos de técnica básica en el lanzamiento de Jabalina.

6.- Nombre 3 errores comunes en el lanzamiento de la Jabalina.

7.- Dibuje o coloque imagen de la zona de lanzamiento de la Jabalina.