



**Ed. Física y Salud – Guía de desarrollo 40% nota Sumativa “Atletismo:
Lanzamientos, saltos y pruebas combinadas” – Curso 2do Medio**

| | |
|---|---|
| Unidad N° 1 : Desarrollando Tácticas Deportivas | Puntaje Total: 36 puntos/ nota 7.0 21 puntos/ nota 4.0 |
| Objetivo(s) de Aprendizaje(s): <ul style="list-style-type: none"> ▪ OA 1 (Deporte individual) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual ▪ OA 2 Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes. | Ptje. Obtenido: puntos. |
| | Nota |

| | | |
|----------------|------------------|---------------------------|
| Nombre: | N° lista: | Fecha: / / 2020 |
|----------------|------------------|---------------------------|

Instrucciones:

- Responder en una hoja formato Word indicando nombre completo y curso al que pertenece.
- Lee con atención las instrucciones de cada ítem antes de comenzar a responderlos.
- **Esta guía vale un 40% de la segunda nota sumativa.**
- **Fecha de entrega lunes 27 de abril hasta las 20:00 hrs, enviar al correo cmansillav@fmachile.org**

¡Éxito!

1. Completar las oraciones **según lo leído en la última guía de estudio**. (2 puntos c/u)

- a) Estos lanzamientos el atleta lo realiza ubicando el implemento por sobre el hombro _____ y _____.
- b) La _____, pesa 800 gramos para _____ y 600 gramos para _____.
- c) En el _____ el atleta realiza una carrera previa y rechaza con un pie sobre la tabla de batida o de rechazo, para luego caer en _____.
- d) Estas pruebas el atleta las debe realizar durante 2 días y se llaman _____.
- e) _____ en esta disciplina el atleta debe realizar una secuencia de 3 saltos antes de caer al foso de arena.
- f) Se lanza con ambas manos _____.



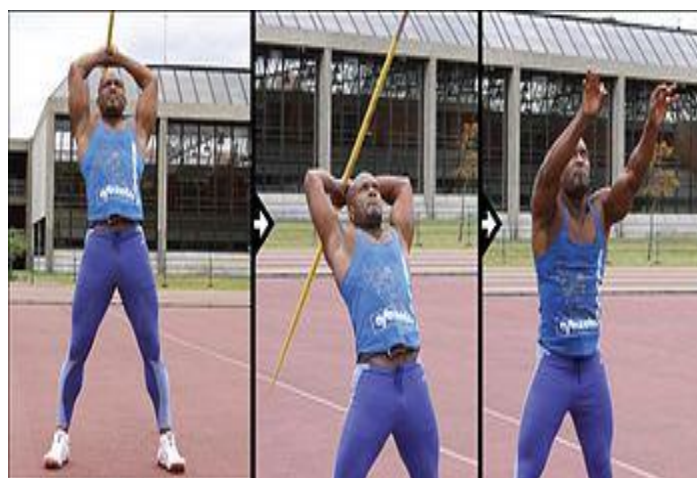
2. Observa las siguientes imágenes y según lo leído en la guía de estudio **explica por qué** esta bien o mal ejecutada la disciplina. (4 puntos c/u)

Imagen 1



Respuesta:

Imagen 2



Respuesta:



Imagen 3



Respuesta:

3. Preguntas de desarrollo (4 puntos c/u)

a) ¿Cuál o cuáles de las **disciplinas revisadas en última guía**, el atleta debe realizar una carrera para impulsarse?

b) ¿Cuáles **crees que deben ser las características**, que debe tener un atleta para realizar las pruebas combinadas? Por ejemplo: Debe tener velocidad ya que...y también necesita ser...

c) Si fueras una atleta ¿Qué disciplina realizarías y por qué? (responde **según lo estudiado en las dos guías de atletismo**)